ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి 9.

ముక్తిమార్గము

(Mind; its Mysteries & Control)

శ్రీ స్వామి శివానందకృతము

అనువాదకుడు :

దిగవల్లి శేషగిరిరావు

1947

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి, బెజవాడ

హక్కులు అనువాదకునివి 	వెల 1-8

తొలి కూర్పు

మహారాజపోషకులు

శ్రీయుత కొండపల్లి రాఘవయ్యగారు
శ్రీమతి ,, పున్నమ్మగారు
భూస్వాములు, లింగనగరం, గుడివాడ పోస్టు.

రాజపోషకులు

శ్రీయుత తమ్మిన గోపాలరావు పాత్రుడుగారు
S/o తమ్మిన సూర్యనారాయణగారు
కలపవర్తకులు, గవర్నరుపేట, బెజవాడ.

పోషకులు

శ్రీయుత సుంకర వెంకటప్పయ్య చౌదరిగారు, బి. ఏ. బి. ఎల్.
వకీలు, గవర్నరుపేట, బెజవాడ.

శ్రీమతి కొత్తపల్లి యామినీ పూర్ణతిలకమ్మగారు
భూస్వాములు, కూచిపూడి, తెనాలితాలూకా.

సంపాదకుడు :

దిగవల్లి శేషగిరిరావు



శ్రీ ప్రయంతి తిమ్మన గోపాలరాయ శాస్త్రులుగారు

రాజజ్యోతిషులు.

UMAR ZAMINDAR OF VUYYUR, M. A.
President, Andhra Maha Sabha

NUZVID,
22-5-46.

శ్రీ దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారికి

ఆర్యమిత్రమా!

తాము దయతో పంపిన 'యోగాసనములు' శివానంద కృత్యనువాదము అందికొంటిని. మిక్కిలి సంతోషమైనది. ఆత్మవిచారపరులగు ఆధునిక భారతస్థులయం దుత్తమ శ్రేణికి జెందిన స్వామి శివానందుల అనుభవోపదేశములకు మీ అనువాదములు లెస్సగానున్నవి. ప్రస్తుత గ్రంథమగు యోగాసనములును ప్రశస్తముగా నున్నది.

మీ ఉద్యమము సర్వథా విజయోపేతము కావలెనని ఆశించుచున్నాను.

చిత్తగింపుడు

(సం) రంగయ్యప్పారావు

V. NAGAYYA,
Producer & Director,
Renuka Films Ltd.

16 Dr. Nair Rcoad
Thyagarayanagar,
MADRAS 7-2-47

శ్రీయుతులు దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారికి,

సోదరా,

ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన ప్రచారమునకై మీరు చేయుచున్న సేవకు నా ధన్యవాదముల నర్పించుచున్నాను.

మీ ఆధ్యాత్మిక యజ్ఞము సఫలీకృత మగుగాకయని భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు,

(సం) వి. నాగయ్య

విషయసూచిక

మొదటి ప్రకరణము

మనస్సు

రెండవ ప్రకరణము

మనస్సు పొందు మార్పులు

మూడవ ప్రకరణము

మనస్సుయొక్క వింతలు

(అ) మనస్సు ప్రపంచము, (ఆ) మనస్సు శరీరము (ఇ) మనస్సు ప్రాణము, (ఈ) మనస్సు ఆహారము, (ఉ) మనస్సు వ్యాధి.

నాల్గవ ప్రకరణము

మనస్సును వశపరచుకొనుట

1. చిత్తశుద్ధి, 2. ఇంద్రియములను వశపరచుకొనుట. 3. మౌనము, 4. ధారణ, (అ) సిద్ధులు, 5. ధ్యానము, 6. ధ్యానమందలి విఘ్నములు, 7. మనోలయము, 8. మనోనాశము, 9. మనస్సును వశపరచుకొనుట, 10. సమాధి, 11. జ్ఞానియొక్క మనస్సు, 12. ఇతరసూచనలు.

యోగసాధన

శ్రీ శివానంద కృతికి తెలుగు

ప్రత్యాహారము, ధ్యానధారణలను అభ్యసించువారికి మిక్కిలి ఉపయోగకారి. స్వయముగ పై అభ్యాసములను చేసికొనుటకు వలయు వివిధసాధనలిందు గలవు.

(అచ్చులో)

ॐ 113/9

THE

Divine Life Society

Estd 1936

RIKHIKESH

(Himalayas)

Founder's Award

I have great pleasure in conferring upon *Sri Digavalli Seshagiri Rao, Bezwada* the title of **Prachara Praveena** *for his admirable endeavours in disseminating the Spiritual knowledge of yoga and self-realisation.*

Anandakutir,
RIKHIKESH
1st Jan. '47.

(Sd.) SIVANANDA,
Founder President.

SWAMY OMKAR,

The Mission of peace
(Sri Santi Ashram)
Rishikonda Beach,
WALTAIR.
1-8-46.

Brother Seshagiri Rao,

..............Thank you for the copy of yogasanams. You are doing most helpful and constructive work for the benefit of Andhradesa - the Telugu knowing public - by your wonderful publications. My thoughts and prayers are ever with you. Wishing complete success in your selfless labours of home.........

(Sd) SWAMY OMKAR

ఉపోదాతము

మనమందరము సౌఖ్యమునకై ఎల్లప్పుడు అన్వేషించుచుందుము. కాని మన అన్వేషణ సక్రమమార్గమున లేదు. ఏలనన, యీ సౌఖ్యమనునది బాహ్యపదార్థములనుండి లభించుననెడి దుర్భ్రమలో పడియున్నాము. బాల్యమందు తల్లి ఒడియందును, ఆటబొమ్మలందును, పిమ్మట పుస్తకములు, విశ్వవిద్యాలయ పట్టములందును, ఆపైన భార్య, ధనము, బిడ్డలు, గౌరవము, పదవులందును యీ సౌఖ్యమును పొందుటకై ప్రయత్నించుచున్నాము. పుత్రునికంటెను, భార్యకంటెను, ఆఖరికి తన ప్రాణముకంటెను ప్రియమైన వస్తువు వేరొకటి గలదు; అదే ఆత్మ లేక పురుషుడు. ఈతడు నీ హృదయమందు దాగియున్నాడు. అందువలన నీవు కోరెడి సౌఖ్యమును బాహ్యవిషయములందు మాని, బాహ్యవిషయముల వైపునుండి మనస్సును మరల్చి, నీలోగల సుఖమునకై అన్వేషించ నారంభించవలెను. అందుకై నీ ఇంద్రియములను వశపరచుకొని, ధ్యాన ధారణ సమాధుల నభ్యసించవలెను. నీ మనస్సును, ఇంద్రియములను వశపరచుకొనవలెనన్న వాటి తత్త్వమును పూర్తిగ తెలిసికొనవలెను. మన స్వత్వమును తెలిసికొని, ఇంద్రియములను మనస్సును వశపరచుకొనుట వలన అన్నిటికంటె ప్రియమైన ఆ యాత్మను పొందుటకు నీకు వలన పడును.

మనస్సును వశపరచుకొనుటవలన రాజయోగులు దర్శన, ధ్యాన సమాధులను సులభముగ పొందగలరు; అద్వైత వేదాంతులు సులభముగ శ్రవణ మనన నిధి ధ్యాసనములను

పొందగలరు; భక్తులు సులభముగ తమ ప్రభు పాదపద్మములపై మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చగల్గుదురు.

ఇందలి మొదటి ప్రకరణములో, "మనస్సననేమో" గలదు, రెండవ ప్రకరణలో "మనస్సు పొందు మార్పులు"న్నూ, మూడవ ప్రకరణములో, "మనస్సుచేయు వింతల"ను గురించిన్నీ, నాల్గవ ప్రకరణములో "మనస్సును వశపరచుకొను విధానము"న్నూ గలదు.

ఈ పుస్తకములో నేను సమాధిలో నున్నప్పుడు పొందిన అనేకములగు అనుభవ పూర్వకమైన అభిప్రాయములు గలవు. ధ్యాన ధారణలు చేయువారికి ఉపయోగపడు ఎన్నో సూచనలు గలవు.

మీ కందరకు మీ మనస్సులను వశపరుచుకొని నిజమగు సౌఖ్యమును పొందుటకు కావలసిన శక్తినిన్నీ, చివరకు కైవల్యమును పొందుటకు కావలసిన శక్తినిన్నీ భగవంతు డిచ్చుగాక !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

శివానంద

ముక్తిమార్గము

(Mind; it's mysteries and control)

ప్రథమ ప్రకరణము

మనస్సు - దానితత్త్వము

1. చాలమందికి మనస్సును గురించిగాని-దాని **ఉనికి**- స్వభావములను గురించిగాని తెలియదు. దీని తత్త్వము - వశీకరణోపాయములను బాగుగ నెరిగినవారు, యోగులు - ఆత్మచింతకులు మాత్రమే.

2. పాశ్చాత్య వైద్యులు దీనినిగురించి కొంత పరిశ్రమ చేసిరి. కాని దీని తత్త్వమునుగురించి పూర్తిగ తెలిసికొనలేదు. వారి సిద్ధాంతరీత్యా, మనస్సన కాలేయమునుండి పైత్యరస ముత్పన్నమగురీతిని, మస్తిష్కమునుండి మనస్సుత్పన్న మగు నని; కాని యిది శుద్ధ తప్పు.

3. కొందరు మనస్సు చూచుటకు-తాకుటకు-వీలుకాని దనిన్నీ అది ఎచ్చటను కనుపించదనిన్నీ, పరిమాణము గట్టుటకు వీలుగానిదనిన్నీ, అది వుండుటకు స్థలమక్కర లేదనిన్నీ పలుకుదురు. మనస్సన, ఏమో తెలిసికొనకుండ ఇటులనుట తప్పు. మనస్సు మనుజుని జీవితమును బాగుచేయుటకు - చెరచుటకు, కూడసమర్థమై యున్నది.

4. సాంఖ్య శాస్త్రమున కాస్మికమనస్సు (Cosmic mind or Universal mind) ను మహాత్ అందురు. ఇది

'అవ్యక్తము' (Unmanifested) నుండి ప్రథమమున ఉత్పన్నమగుచున్నది. ఈ 'మహత్' నుండి అహంకారము (Self-asserting Principle) పుట్టినది. సాత్విక - అహంకారమునుండి మనస్సున్నూ, రాజసిక అహంకారమునుండి ప్రాణమున్నూ, తామసిక అహంకారమునుండి తన్మాత్రలు (Subtle elements) న్నూ కలిగినవి. ఈ తన్మాత్రలనుండి స్థూలద్రవ్యములు (Gross universe) న్నూ స్థూలద్రవ్యములనుండి స్థూల ప్రపంచమున్నూ కలిగినవి.

మనస్సన అహంకారమే. అన, నే-ననుభావము. ఈ, నే-నను దానిని త్యజించు టతికష్టము.

5. మనస్సన - 'ఆత్మశక్తి' (Power of atma) ఈ శక్తివల్లనే బ్రహ్మదేవుడీస్థూలప్రపంచమునంతను సృష్టించెను.

6. మనస్సాక విద్యుచ్ఛక్తి.

7. ఇది సంస్కారముల (Impressions) సముదాయము. అలవాటుల మూట. వివిధ విషయ సంపర్కముల వల్ల కలుగు కోరికల ప్రోవు. ప్రాపంచిక తొందరలు, తొట్రుపాటుల వల్ల గలుగు చిత్తవృత్తుల చేరిక. వివిధ విషయములను గురించి కలిగిన అభిప్రాయముల నిలయము.

దీనియొక్క కోరికలు, భావములు, చిత్తప్రవృత్తులు మారుచుండును. వీటిస్థానమందు ఎల్లప్పుడు క్రొత్తవి వచ్చి చేరి, పాతవాటి స్థానము నాక్రమించుకొను చుండును.

8. ఇట్టి క్రొత్తకోరిక - భావము - చిత్తప్రవృత్తుల ప్రవేశమువల్ల, పాత కోరికలు - భావములు-చిత్తప్రవృతులు పూర్తిగ నశింపవు. కొన్నికొన్ని మాత్రమే నశించును. ఇటుల

పోగా మిగిలియున్న పాత చిత్తవృత్త్యాదులు క్రొత్తగా వచ్చిన వాటి సహకారముతో పనిచేయును. ఇట్టి క్రొత్త సంస్కారముల సమ్మేళనమువలన ప్రాత సంస్కారములు మరింత బలపడును.

9. మనస్సుయొక్క నిజస్వభావము 'వాసన'లపై నాధారపడియున్నది. మనస్సనెడి వృక్షమునకు 'నేను' అనునది బీజము. ఈ 'నేను' అను అహంకారమునుండియే మొట్టమొదట 'బుద్ధి' యనెడి మొలక బయలుదేరును. దీనినుండి 'సంకల్పములు' అనెడి కొమ్మలు బయలుదేరును.

10. న్యాయసిద్ధాంతము ననుసరించి మనస్సన అణువు. పతంజలి రాజయోగము ననుసరించి 'విభువు' (సర్వవ్యాపి). వేదాంతశాస్త్రము ననుసరించి మనస్సన శరీరమువలె మధ్యమ ఆకారము (Middling Size) గలది.

11. రాముడు – అనువాడు కలడనుకొనుము, ఇతని మనస్సు మహత్ (Cosmic mind) తో సంబంధము కలిగియున్నది. ఇతనికొక మిత్రుడు గలడనుకొనుము. అట్టి ఆ మిత్రుని మనస్సు, రాముడు ఆతని మిత్రుడగుటచే రాముని మనస్సుతో సంబంధము కలిగియుండును. ఇదేరీతిని, రాముని బంధువులు, మిత్రులు మొదలగువారందరి మనస్సులు రాముని మనస్సుతో సంబంధము కలిగియున్నవి. అట్టి మిత్రులు బంధువులు మొదలగు వారందరి మనస్సులు వారి – బంధు మిత్రుల మనస్సులతో సంబంధము కలిగియుండును. ఈరీతిని ప్రపంచమందలి అందరి మనస్సులు – గొలుసు వలె, ఒకదానితో నొకటి

సంబంధము కలిగియున్నవి. కావుననే, రాజయోగము దీనిని విభువ (సర్వవ్యాపి) ను చున్నది.

12. మనస్సుయొక్క బీజము అహంకారము. అహంకారము బుద్ధి నాధారమొనర్చుకొనియున్నది. బుద్ధియొక్క సంయోగము కలిగియున్న ఆత్మకూడ – అహంకారమే.

13. ఈ మనస్సనెడి పక్షి, లోకమందలి అనేకములగు విషయ సుఖాదులను అనుభవించి, ఎచ్చటను శాంతిగానక తన ప్రాణము (Soul) నందే తనను బంధించుకొని, దానిని తన కాశ్రయము చేసికొనుచున్నది.

(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 6–8–2)

14. మనస్సు, సూక్ష్మమైన సాత్విక అపంచీకృత పదార్థము (Non-quintuplicated Tanmatric matter) చే చేయబడినది.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తు ననుసరించి, ఆహారము యొక్క అతిసూక్ష్మ భాగముచే మనస్సు నిర్మాణమగుచున్నది.

15. ఇది, పదార్థముయొక్క అతిసూక్ష్మస్థితియందుండి, శరీరమును కార్యాకార్యాచరణకై ప్రేరేపించుచున్నది.

16. అంతులేని పునర్జన్మలకు కారణభూతమైన వాసనల సమూహమే ఈ మనస్సు.

17. మనస్సు – ఆరవ ఇంద్రియము (మనఃషష్ఠానీంద్రియాణి). తక్కిన ఐదున్నూ పంచజ్ఞానేంద్రియములై యున్నవి. (గీత 15–7)

18. భూమి, నీరు, గాలి, అగ్ని, ఆకాశము, మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారములనెడి అష్టప్రకృతి రూపమైనది నా ప్రకృతి. అట్టి ప్రకృతియొక్క అష్టప్రకృతులలో, మనస్సొకటి. (గీత 7. 4).

19. మనస్సు పంచేంద్రియముల కూటమి. అది పంచేంద్రియముల విషయముల నన్నిటిని స్వయముగ తాను తెలిసికొని అనుభవించగలదు. అది తనంత తానే చూడగలదు, వినగలదు, రుచి చూడగలదు.

20. అదను వచ్చినప్పుడీ మనస్సునందు దాగియున్న దురభ్యాసములు, ఏవగింపులు, అసూయలు మొదలగువానిని బయటకు లాగివేయవలెను.

21. మనస్సనేకములగు సంకల్పముల (Thoughts) కూటమి—ఈ సంకల్పము లన్నిటికి మూలము 'నేను'. కావున మనస్సన—నేనే !

22. మనస్సుయొక్క స్వరూపము (Essential nature) సంకల్పమే. ఇది సంకల్ప, వికల్పాత్మకమైనది. (Thought and doubt). ఇది బుద్ధియొక్క నిర్ణయములను, సందేశములను — ఆచరణార్థమై ఇంద్రియములకు పంపించు నప్పుడు 'వ్యాకరణాత్మక' మని పిలువబడును. మనస్సు, ఎంచుకొనుట,-తిరస్కరించుట — ఆచరింపచేయుటలను చేయుగలదు.

23. సమస్తమునకు ఆధార (ఆయతనము) భూతమగు దానిని గురించి ఎవడెరుగునో, ఆతడే సమస్తమునకు ఆధారభూతుడు కాగలడు. మన జ్ఞానమునకంతకు మనస్సే ఆధారము.

(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు. 5-1-5)

మనస్సు, దాని అధిష్ఠానము

2

24. మనస్సునకు శక్తి నిచ్చునట్టి, మనస్సునకు జ్ఞానజ్యోతి నిచ్చునట్టి, మనస్సుయొక్క కృత్యములు మొదలగువానిని చూచునట్టి, ఆధారముల కాధారమైనట్టి, నిదురయందు మనస్సు విశ్రమించునట్టి పరంజ్యోతియే బ్రహ్మము. అట్టి సర్వశక్తివంతు నకు నేను ప్రణమిల్లెదను, ఆ సర్వశక్తివంతుడే నేను (సోఽహం, శివోఽహం).

"ఓం కేనేషితం పతతి ప్రేషితం మనః (కేనోపనిషత్)

ఎవరిచ్చు ఆజ్ఞల ననుసరించి, మనస్సు తన కోరికలను నెరవేర్చుకొనగలదు?

25. మనస్సుయొక్క అధిష్ఠానము (Substratum) బ్రహ్మ. మనస్సు తనకు గల శక్తులను, జ్ఞానాదులను బ్రహ్మ నుండియే గైకొనుచున్నది.

26. మనస్సు, ఇంద్రియజ్ఞానము - సంకల్పములయొక్క ఒక అంగము. కావున నిది, ఈ పరికరము నుపయోగించువాని అదుపులో నుండవలెను. మనస్సుయొక్క అధిపతి జీవుడు (Human Soul) కాడు. ఏలనన సామాన్య మానవుడు దీనిని తన అధీనమందుంచుకొనజాలక, రాగ - ద్వేషాదుల కెర యగు చున్నాడు గదా! దీనినిబట్టి జీవుడు గాక, మరెవరో మనస్సును పాలించువాడు గలడని విదితమగుచున్నది. అట్టి మనఃపతి (Lord of Mind) అంతర్యామి యగు కూటస్థబ్రహ్మ.

27. స్థిరముగ, శాశ్వతముగ నుండువాఁడు ఒక్కఁడే (ఏక మేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ). అట్టి అనంతుఁడు, పరిశుద్ధుఁడు, పరి పూర్ణుఁడునగు ఆబ్రహ్మను నిశ్చల భక్తితో ధ్యానించి సమస్తబాధలనుండి విముక్తుఁడవై నిజమగు మనశ్శాంతిని పొందుము. అప్పుడే ఈ అసత్యమగు అహంకారము నశించును.

28. నీమనస్సును గురించి నీవు చక్కఁగ విమర్శించుకొని, అవినాశియు, పరిపూర్ణుఁడు, పరిశుద్ధుఁడు అగు ఆ బ్రహ్మను తెలిసికొనినసిదప, నీ కేవిధమగు అశాంతియు నుండదు.

మనస్సు - దానిపీఠము

3

29. ప్రాణము, మనస్సు, అహంకారము, ఆత్మ— అను నాల్గు తత్త్వములకు హృదయము పీఠమై యున్నది.

30. వేదాంతశాస్త్రము ననుసరించి మనస్సుయొక్క పీఠము హృదయము. జాగరణస్థితిలో అది మెదడునం దుండును.

31. హఠయోగ శాస్త్రము ననుసరించి ద్విదళమును కలిగియుండి, రెండు కనుబొమలకు మధ్యనున్న ఆజ్ఞాచక్రము మనస్సుయొక్క పీఠము.

32. ఈ ఆజ్ఞాచక్రముపై ధారణ చేయుటవలన, మనస్సు సులభముగ వశపడును.

33. నిద్దురలో - ఈ మనస్సు ముఖ్యప్రాణము (Chief Vital Air) న విశ్రమించును. ఈ ముఖ్య ప్రాణమే బ్రహ్మ.

చతుర్విధ మనస్సు (అంతఃకరణ చతుష్టయము)

4

34. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము, అను నీనాల్గింటిని వేదాంతులు 'అంతఃకరణ చతుష్టయ'మనియందురు. ఇవన్నియు మనస్సుయొక్క వృత్తిభేదములు (Functional aspects) మాత్రమే. ఒకే మనిషి — వంటచేయునప్పుడు వంటవాడు అనిన్నీ, అధ్యక్షత వహించినపుడు అధ్యక్షుడనిన్నీ, ఉపన్యాస మిచ్చునప్పు డుపన్యాసకు డనిన్నీ,—అతడు చేయు పనులనుబట్టి, భిన్న భిన్న సమయములందు భిన్న భిన్నములగు పేర్లతో పిలువబడుచున్నాడు. ఇదేరీతిని సంకల్ప — వికల్పములు (Will-thought & doubt) నొనర్చునప్పుడు మనస్సనిన్నీ, వివేచన-నిర్ణయములను చేయునప్పుడు బుద్ధి అనియు, స్వాభిమాని యై యున్నప్పుడు అహంకారమనియు, సంస్కార నిలయముగను జ్ఞాపకశక్తికి పీఠముగను తలచినప్పుడున్నూ, ధారణను అనుసంధానమును చేసినప్పుడు 'చిత్త'మనియు, మనస్సు భిన్న భిన్న నామములచే పిలువబడుచున్నది.

35. సాంఖ్యులు, బుద్ధి — ఇచ్ఛలను బుద్ధియందురు. కొందరు చిత్తమందు మనస్సును, బుద్ధియందు అహంకారమును గలదందురు.

36. చిత్తమునుండియే మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము లనెడి, త్రివిధవృత్తులు వచ్చుచున్నవని పతంజలియొక్క అభిప్రాయమై యున్నది.

37. అహంకారము పృథ్వీతన్మాత్రనుండియు, చిత్తము జలతన్మాత్రనుండియు, బుద్ధి అగ్ని తన్మాత్రనుండియు మనస్సు వాయుతన్మాత్రనుండియు హృదయ మాకాశతన్మాత్రనుండియు కలుగుచున్నది.

38. కొన్ని స్థలములందు మనస్సునే-అంతః కరణమని వాడిరి. అంతఃకరణ మన-మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అహంకారములు. దీని సాధారణార్థము ఆంతరికపరికరము అని. అంతః-అన 'లోపలి' అనియు 'కరణ' మన 'పరికరము'అనియు అర్థము. నీవు తలచుట, తర్కించుట, అనుభవించుట, గ్రహించుటల కీ అంతఃకరణమే ఆధారము.

విషయ (నిశ్చయాత్మకము, వ్యవసాయాత్మకము) వివేచనము చేయుటకు బుద్ధి వినియోగ పడును.

39 మనస్సొక పనిచేయునప్పుడు బుద్ధి అహంకారములు కూడ దానితో పనిచేయును. ఈ మూడును ఒక దాని కొకటి సహకార మొనర్చుకొను చుండును. న్యాయ మనునది ప్రతి వానికి సహజముగగాని, తర్కమువలనగాని కలిగిన నమ్మకములపై నాధారపడి యుండును.

40. మనము పొందెడి బాధలన్నియు ఒకేమాదిరి బాధను కలిగింపవు. మనము నిదురించునప్పుడు మనకు కలిగింపబడు నొప్పి మనను బాధించుటలేదు. ఏలనన, మనస్సు శరీరముతో సంబంధము కలిగియున్నప్పుడు మాత్రమే యీ బాధలు కలుగగలవు. ఈదేరీతిని అవిద్యచే కలిగిన అభిమానమే యీ బాధలన్నిటి నిచ్చునదై యున్నది.

41. వీటన్నిటికి మొట్టమొదటి పరికరము లేక కారణమును తెలిసికొనుటకై ఉదాహరణార్థము కన్నును తీసికొనుము. ఇది తాను చూచిన విషయములు ఇంద్రియముల కందించును. ఈ బాహ్యపరికరములగు కన్ను మొదలగువానిగుండ మనస్సు ఇంద్రియ విషయములను గైకొని, వాటిని బుద్ధి కందించును. అంత నా బుద్ధి ఆ ఇంద్రియ విషయముపై తన నిర్ణయమును చేసికొని ఆచరణలోనికి దిగును. అప్పుడు అభిమానముతో కూడియున్న అహంకారము జన్మించును. ఆపైన దీనియొక్క-కార్యప్రతీకారములన్నియు పురుషుని వద్దకు గొంపోవబడును. ఆతడు వీటినన్నిటి నప్పుడు తెలిసికొనును.

42. జ్ఞానమునకు ఆధారభూతుడగు పురుషునిగురించి పాశ్చాత్యవైద్యులకుగాని, మన స్తత్త్వ వేత్తలకుగాని ఏమియు తెలియదు. బుద్ధి తన వద్దకు మనస్సుచే తీసికొని రాబడిన విషయములను గురించి చక్కగా యోచించి, ఏదో వొక నిశ్చయమునకువచ్చి, తానా విషయమును గురించి తీర్మానము చేసికొని, ఆ తీర్మానములు జరుపుటకు మనస్సున కాజ్ఞ యిచ్చును. ఈరీతిని ఒకే బుద్ధి ప్రధానమంత్రిగను, న్యాయాధీశుడుగను రెండు రూపములుగ మనస్సనెడి న్యాయవాది చెప్పు విషయములను వినుచున్నది. ఇక మనస్సో! అదికూడ రెండురూపములను కలిగియున్నది. 1. న్యాయవాది 2. సేనాధిపతి. ఎటులయన, మొట్టమొదట న్యాయవాది రూపమున తాను తెచ్చిన విషయములను బుద్ధికి విన్నవించుచున్నది, అటుపిమ్మట సేనాధిపతి రూపమును దాల్చి బుద్ధి ఇచ్చిన ఆజ్ఞ

లను ఐదుకర్మేంద్రియము లనఁ-ఐదుగు సైనికులచే ఆచరింప జేయుచున్నది. ఇది సాంఖ్యుల సిద్ధాంతము.

43. చిత్తమనునది యొక ప్రశాంతమగు జలాశయము. సంకల్పములు (Thoughts) జలాశయముయొక్క పైభాగమున లేచు అలలవంటివి. ఈ తరంగములు నామ-రూపములను వాటినుండి లేచును. ఇది సహజమేగదా?

44. నీ వేదైవ విషయమును జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనగోరితి వనుకొనుము. కొన్ని సమయములం దెంత ప్రయత్నించినను జ్ఞప్తికిరాదు. కొన్ని సమయములం దతి సులభముగ జ్ఞప్తికి వచ్చును. ఇందులకు గల కారణమేమి? అందుకుగల కారణము, ఈ విషయమునకు సంబంధించిన సంస్కారము, ఇట్టి సంస్కారముల కన్నిటికి నిలయమగు 'చిత్త'మున కడుగున నెచ్చటనో పాతుకుపోయినది. అట్టి ఎచ్చటనో పాతుకుపోయిన విషయ సంస్కారములను ఈ చిత్తమునుండి పైకి పెకలించి జ్ఞప్తికి తే ప్రయత్నించవలెనుగదా! అటుల మిక్కుటమగు పరిశ్రమ చేసిన పిదప, నీ సంస్కారములు మనస్సుయొక్క ఉపరితలము పైకి వచ్చును. ఇట్టి జ్ఞాపకశక్తి తీక్ష్ణముగనుండవలెనన్న మనస్సు ప్రశాంతముగ నుండవలెను.

45. మనస్సు, బుద్ధి, తెలివి (Under standing) ఇవి లింగశరీర (Astral body, Subtlebody) మందుగలవు. ఇవి మెదడు (Pysical brain) నందలి వివిధ కేంద్రములద్వారా పనిచేయును.

46. మనస్సుయొక్క పని సంకల్ప వికల్పములు చేయుట. ఇది ఒకపని మంచిదా చెడ్డదాయని వివేచనచేయును. కాని దీని నిర్ణయము బుద్ధిపై నాధారపడియుండును.

47. క్రమమైన బ్రహ్మభావము (Feeling that 'I am Brahma) తో కూడుకొన్న సాధన(Spiritual Practice)చే ఒక రెప్పపాటులోనే – అహంకారమును నాశన మొనర్పవచ్చును.

త్రివిధావస్థలు (జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులు)

5

48. మనస్సునకు జాగ్రత్ (మేల్కొనుట), స్వప్న (కల), సుషుప్తి (నిద్ర) యని మూడు అవస్థలు గలవు.

49. జాగ్రదవస్థలో ప్రతివస్తువు తనంత తానే మనస్సునకు గోచరమగును; కావున మనము నిదురనుంచి లేవగనే మన మెల్లప్పుడు చూచిన మాదిరిగనే ఆవస్తువులను చూతుము. కాని, స్వప్నావస్థలోనో – అటులకాదు. స్వప్నములో కనుపించు ప్రతివస్తువు మనస్సుచే సృష్టింపబడినదగుటచే, ఆ కల వున్నంత వరకున్నూ, (మెలకువ వచ్చునంతవరకున్నూ) మాత్రమే చూడగలము. ఏలనన, అంతవరకు మాత్రమే మనస్సు స్వప్నపదార్థమును గురించి చింతించగలుగుచున్నది. మెలకువ వచ్చుటతోడనే మనస్సు పదార్థచింతనను వదలి వేరొకవైపుకు మరలును. కాన, స్వప్నావస్థలో చూచిన వస్తు

వులు మనస్సుచే కల్పింపబడి, నిజమైనవి కాకుండుటచేత కని పించకుండ పోవుచున్నవి.

50. మెలకువలో నున్న సమయమందు కలిగిన అనుభవములచే పొందిన ప్రధాన విషయములను కొలది మార్పులతో, స్వప్నస్థితియందు మనస్సు తనంత తానే సృష్టించు కొనును.

51. స్వప్న జాగ్రదవస్థలు రెంటియందును భావములు, పేర్లు, రూపములు ఏకరూపముగనే వచ్చును.

52. నిద్రాసమయమందు నీ మానసిక, శారీరక ప్రపంచములం దేదేని పని జరుగుచునే యుండును. ఇట్టి స్థితియందు జరిగిన విషయములు జాగ్రదవస్థకు వచ్చినపిదప, నీపై తమ ప్రభావమును జూపును. జాగ్రదవస్థలో నీవు పొందెడి ఫలితము లెల్ల బాహ్యసంబంధమైనవే. బాహ్య జాగరణావస్థలో పొంద రాని గంభీరమైనవి, కనిపించనివి యగు విషయము లిట్టి వెన్నో గలవు. ఇట్టి, వీటికై జాగరణావస్థలో నీవుచేయు ప్రయత్నమంతయు వ్యర్థమే.

53. యౌవనమునందున్న ఒక యువతికి స్వప్నపదార్థము తన భర్త, ఒక చంటిబిడ్డ. ఆమె మనస్సున – భర్త, బిడ్డ యను రెండు బలవత్తరమైన రూపములు గలవు. ఇవే రానురాను అనేక పర్యాయములు తలచుచుండుటచే బలపడిన మానసిక రూపములుగ నగును. అదేరీతిని ఒక వైద్యునకు రోగులును, ప్లీడరునకు తన క్లయింటులును స్వప్న పదార్థములు.

(4)

54. స్వప్నావస్థయందు కనిపించుచున్నట్టివన్నియు జాగ్రదవస్థయందు కనిపించినవాటి ప్రతిరూపములే. ఇట్టి జ్ఞానము ఆంతరికేంద్రియమగు మనస్సుచే కలుగుచున్నది. కాన దీనిని ఆంతరిక జ్ఞానమందురు.

55. "స్వప్నస్థానోऽన్తః ప్రజ్ఞః సప్తాంగ ఏకోనవింశతిముఖః ప్రవివిక్త భుక్తైజసో ద్వితీయః పాదః" (మాండూక్యోపనిషత్తు 1. 4)

స్వప్నావస్థయందు ఏ ఇంద్రియములయొక్క సహాయమును లేకుండగనే, మనస్సు తనంతతాను, తాను మేల్కొని యున్న సమయమందు స్వీకరించిన పదార్థముల నాధారముగ చేసికొని, స్వయముగ నట్టి పదార్థాదులను సృష్టించును. అట్టి సమయమందు కర్త, కర్మ – తానే.

56. "యత్రసుప్తో న కంచన, కామం కామయతే న కంచన, స్వప్నం పశ్యతి తత్సుషుప్తమ్, సుషుప్తస్థాన ఏకీభూత, ప్రజ్ఞానఘన ఏవానందమయో చేతోముఖః ప్రాజ్ఞ స్తృతీయః పాదః"

(మండూక్యోపనిషత్తు 1, 5)

గాఢనిద్ర యందున్నవాని కేవిధమగు కోరికయు నుండదు. అత డేవిధమగు స్వప్నములను చూడడు. ఇదే గాఢనిద్రయందుండువాని స్థితి. ఓంకారముయొక్క తృతీయ పాదము ప్రజ్ఞయే. ఇది గాఢనిద్రయందు లభించును. ఇట్టి స్థితియందు సమస్తము ఒక్కటిగా నగును. ఇది జ్ఞానము ఆనందముల నిలయము. ఇట్టి స్థితియందున్నవాడు బ్రహ్మానందము ననుభవించును. ఇది జాగ్రద్ స్వప్నములను రెంటింటికి

గుమ్మమము వంటిది. ఇట్టి గాఢనిద్రాసమయమందు వాసన లన్నిటితో సహా మనస్సు హృదయమందలి ముఖ్యప్రాణము (Chief vital air) న విశ్రమించును. అన్ని వృత్తులు (Whirlpool, Modification) సూక్ష్మస్థితిని పొందును.

57. మనము స్వప్నావస్థయందు చూచిన కలలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనవచ్చును. మరికొందరు స్వప్నసమయమందు తాను చూచుచున్నదంతయు స్వప్నమని తెలసికొని, ఈ జరుగుచున్న దేమాత్రము భౌతిక ప్రపంచమునకు చెందినది కాదని కూడ తెలిసికొనగలిగి యున్నారు. స్వప్నస్థితియందుకూడ జాగరూకుడై యున్నచో తన ఇచ్ఛాశక్తివల్ల స్వప్నానుభవములను తన ఇచ్ఛానుసారము మార్చివేయవచ్చును! ఇటులభ్యసించుచూ రాగా, జాగ్రదవస్థయందుకంటె మిక్కుటముగ (నీవు) స్వప్నావస్థయందు నీ శరీరము నధికముగ వశపరచుకొనగలుగుదువు.

58. "మన స్స్వంతస్తు తైజసః" తేజస్సు మనస్సునందు వసించును. (మండూకోపనిషత్తుపైన వ్రాసిన గౌడపాదుని కారికలో.) ఈ తేజస్సు స్వప్నస్థితియందు ప్రతిబింబించు చైతన్యము. సూక్ష్మప్రపంచము (Subtle world) నందన్నిటి ననుభవించున దీ తైజస్సే.

59. ఈ ప్రధానాత్మ (Supreme Self) నాల్గు రూపములను గలిగి అందరి శరీరములం దున్నది. ఆ నాల్గు రూపములను, విశ్వ, తైజస, ప్రజ్ఞ, తురీయములందురు. 'విశ్వ' మునకు అధిష్ఠానము కుడికన్ను, మనస్సునందు, 'తైజస్సు' వసించును. ప్రజ్ఞ హృదయప్రదేశ మందుండును. ఈ భోగముల

యొక్క లక్ష్యములు మూడు; 1. మిక్కూటము, 2. సూక్ష్మము, 3. బ్రహ్మానందము. మూడు విధములగు తృప్తులు గలవు. (త్రిధాభోగా స్త్రిధాతృప్తిః) ఈ ఓంకారముయొక్క ద్వితీయ పాదము తైజసు. దీనిప్రదేశము స్వప్నము. దీనికి ఆంతరిక చైతన్యము గలదు. ఇది ఏడు అవయవములు, పందొమ్మిది నోళ్ళతో సూక్ష్మపదార్థముల ననుభవించును. స్వప్నమునందు ఆంతరికమనస్సు తాను కాకున్నను తాను పనిచేయుచుండును.

60. 'జాగరిత స్థానో బహిష్ప్రజ్ఞః సప్తాంగ ఏకోనవింశతి ముఖఃస్థూలభుగ్ వైశ్వానరఃప్రథమఃపాదః (మాండూ 1, 3) ఓంకారముయొక్క ప్రథమపాదము వైశ్వానరుడు. దీని ప్రదేశము జాగ్రదావస్థ. దీనికి బాహ్యజ్ఞానము గలదు. ఇది ఏడు అంగములు, పందొమ్మిది ముఖములతో స్థూలపదార్థముల ననుభవించును. ఈ స్థూల మనస్సు జాగ్రదవస్థయందు పని చేయును.

7. అవయవములు.

1. స్వర్గము. దీని తల, 2. సూర్యుడు. దీని కన్ను, 3. గాలి. దీని శ్వాస, 4. ఆకాశము. దీని నడుము, 5. జలము. దీని శోణిచక్రము, 6. అగ్ని. దీని నోరు, 7. భూమి. దీని పాదములు, పందొమ్మిది ముఖములు. 1. పంచజ్ఞానేంద్రియములు, 2. పంచకర్మేంద్రియములు, 3. పంచప్రాణములు, 4. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము-లను నాల్గంతఃకరణములు.

అనుభావములు

(Sentiments)

6

61. మత విశ్వాసము, నైతిక విశ్వాసము, రసమునకు చెందిన విశ్వాసము (ఔన్నత్యము, సౌందర్యములకు సంబంధించిన విశ్వాసము) లను నీమూడును, మనస్సునకుగల ప్రధాన అనుభావములు.

62. ఈఅనుభావములు, చిత్తవృత్తులు భ్రమచే కలిగినవి మాత్రమే. ఇవి ఆత్మయందు లేవు. ఇవన్నియు మనస్సు యొక్క కల్పనలే.

63. హర్షము (ఆనందము) శోకము (దుఃఖము, విచారము) లను రెండును మనస్సుయొక్క అవస్థలు.

మనస్సుయొక్క భేదములు

7

64. భౌతిక మనస్సు (conscious mind or objective mind), ఆంతరిక మనస్సు (చిత్తము) (Sub conscious or Subjective mind) అతీత మనస్సు (Super conscious mind) అని మనస్సులు మూడువిధములు.

65. ఇంద్రియమునకు (Sensational) సంబంధించిన, జ్ఞానమునకు సంబంధించిన (Rational), సహజజ్ఞానమునకు

సంబంధించిన (Intuitive) అని పాశ్చాత్య తత్త్వవేత్తల సిద్ధాంతరీత్యా, మనస్సులు మూడు భేదములుగ నున్నవి.

66. (Subjective mind, Sub conscious mind, unconscious mind మరియు, 'చిత్తము' అను పిపద ములన్నియు నొకటే. వివిధ గ్రంథకర్తలు వివిధ నామములను వాడిరి. ఇందేమియు భేదము లేదు.

67. భౌతిక మనస్సు (Objective mind and conscious mind) చే నీవు చదువుట, వినుటలను చేయ గలవు.

68. (Cosmic mind) (హిరణ్య గర్భుడు) Super conscious mind. Infinite mind, universal mind అనునవన్నియు నొక్కటే.

69. మనస్సునకు మూడు ప్రధాన చట్టములు గలవు. అవి —

1. సమాజచట్టము 2. అనవరత చట్టము 3. తారతమ్యచట్టములు.

త్రిగుణములు

(సత్త్వరజస్తమములు)

8

70. మనస్సు, సత్త్వము (జ్ఞానము, ఆనందము, సౌజన్యము), రజస్సు (కామము, చాంచల్యము), తమస్సు (అజ్ఞానము, జడత్వము) అను మూడు గుణములను కలిగియున్నది.

71. ఈమూడు గుణములనుండి మూడు వృత్తులు వచ్చినవి. సత్త్వగుణమునుండి శాంతవృత్తి (శాంతి), రజోగుణమునుండి ఘోరవృత్తి, తమోగుణమునుండి మూఢవృత్తి వచ్చినవి. శాంతవృత్తి యన సమత్వము. ఘోరవృత్తి యన క్రోధము, మూఢవృత్తి యన సోమరితనము, అజాగ్రత్త, నిద్ర మొదలగునవి.

(ఆలస్యము, ప్రమాదము, తంద్రలు)

72. నిజమైన మనశ్శాంతి బయటినుండి ఎన్నడును రాదు. దానిని మనస్సునుండియే పొందవలెను. అట్టి శాంతి — మనస్సును వశపరుచుకొని క్రమమార్గమున పెట్టి, కామ్యములను వదిలి నందున వలననే రాగలదు. అప్పుడే నీ యందలి తొట్రుపాటు, తొందరలు అణగిపోయి ప్రశాంతి కలుగును. సత్త్వగుణము నిశ్చలతను, ప్రశాంతతను యిచ్చును. రజోగుణము మనస్సును అవిరామముగ నుంచి, సోమరిగ కూర్చొననివ్వక ఎల్లప్పుడు ఏదో పనిచేయుచుండుమని ఒత్తిడి చేయును.

73. సత్త్వగుణము మోక్షమున కనుకూలమైనది. రజోగుణము ప్రతికూలమైనది. ఇది సంసారచక్రమున పడద్రోయును. నిర్భయత్వము, హృదయపారిశుద్ధ్యము మొదలగు దైవీసంపదలు ముక్తి నిచ్చును. దంభము, దర్పము, క్రోధము మొదలగు ఆసురీ సంపదలు నరకమున పడద్రోయును.

74. సత్త్వగుణ పూరితముగాని మనస్సు తనవలె ఇతరుల సౌఖ్యమును గురించి తలంచదు; గాన, అది ఎల్లప్పుడు చంచలముగ నుండును. ఇట్టి మనస్సు ఇతరుల యోగ్యతలు, సత్స్వభావములను గురించి సంతోషించదు. అందువలన అది

అసంతృప్తిగాను, అసంతోషముగను వుండును. ఇట్టి స్థితిగల మనస్సు, ఇతరుల బాధలు, కష్టములను గురించి విచారించదు గాన, అట్టి మనస్సుగలవాడు పొందు కష్టములను గురించి మరెవ్వరును జాలి తలచరు.

75. ఇక రాజసిక మనస్సో, ఎప్పుడును జనసమూహములను, సంభాషణలను కోరుకొనుచుండును. దీని కీ రెండు దోషములు గలవు. ఇవి మనస్సు నధికముగ కలవర పెట్టును. సహవాసములను జనసమ్మర్దములను వదలుము. ఏకాకివిగ నుండుము. మౌనమును ధరించుము. ఇటుల చేయుచో నీకు మనశ్శాంతి లభించును. దుస్సాంగత్యమే అనేక బాధలకు కారణము. స్నేహితులను ఎంచుకొనుటలో జాగరూకుడవు కమ్ము. విశ్వసనీయుడు, మంచివాడు అయిన మిత్రుడెంతో శ్రమపడినకాని లభించడు. చాలకాలము పరీక్షించిన మీదనే ఆంతరంగిక స్నేహితునిగ ఎవరినైన చేసికొనుము. అసంగుడు, అశబ్దుడు నగు బ్రహ్మకు ఏవిధమగు సాంగత్యముగాని సంభాషణలుగాని అక్కరలేదు.

శుద్ధాశుద్ధ మనస్సు

9

76. ఉపనిషద్బోధ ననుసరించి శుద్ధ (పవిత్రమైన) మనస్సు, అశుద్ధ (అపవిత్రమైన) మనస్సునని మనస్సు రెండు విధములు.

77. శ్రేష్ఠమైన మనస్సు, శ్రేష్ఠముకాని మనస్సునని రెండురకముల మనస్సులుగలవు. శ్రేష్ఠమైన (శుద్ధమైన లేక

సాత్త్వికమైన) మనస్సుతో అశ్రేష్ఠమైన (అశుద్ధ) మనస్సు యొక్క కామక్రోధాదులను వశములోనికి తెచ్చుకొనవలెను.

78. అశుద్ధమైన మనస్సు చెప్పు మాటలు నిన్ను పెడ దారిని పెట్టి చెడగొట్టును. కావున నీ మనస్సును పరిశుద్ధపరచి అట్టి సాత్త్విక మనస్సు చెప్పుమాటలను విని బాగుపడుము.

79. యుక్తాయుక్త వివేచన గల సాత్త్విక మనస్సుచే బుద్ధిమంతు లీ అశుద్ధ మనస్సును వశపరచుకొనెదరు. "ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానమ్ - ఆత్మను ఆత్మయే ఉద్ధరించుకొనవలెను." (గీత 6-5.)

80. స్థూలమనస్సు (వ్యావహారికబుద్ధి) స్వార్థపరత్వము, మోహములను వాటిచే నిండియుండుటవలన ఆత్మవిచారముకుగాని ఆధ్యాత్మిక చింతకుగాని ఏమాత్రము పనికిరాదు. ఈ స్వార్థపరత్వము యుక్తాయుక్త వివేచనను చేయనివ్వక, జీవితమును పెడత్రోవను పెట్టును. కావున, తీక్ష్ణమైన సూక్ష్మమైన, ఏకాగ్రత గల పవిత్రమైన మనస్సే ఆత్మవిచారణ, ఉపనిషత్పఠవలను చేయగలదు.

81. ఆత్మవిచారణను పవిత్ర (సాత్త్విక)మైన మనస్సును కలిగియున్నప్పుడు మాత్రమే చేయగలము.

82. శ్రుతులు "మనసైవాను ద్రష్టవ్యమ్" అనుచున్నవి. బ్రహ్మను మనస్సువల్లనే చూడవలెను. (మనస్సన, శుద్ధ మనస్సు). ఇట్టి బ్రహ్మను శ్రవణ మనన నిధిధ్యాసనముల నొనర్చి యోగ్యుడైన గురువువలన రహస్యముగ బోధనలను గైకొని, శమ, దమ, యమ, నియమములచే పరిశుద్ధపరుపబడిన మనస్సుచే చూడనగును.

83. ఈ అశుద్ధ మనస్సు చేయు మోసములవల్లనే మనమీబాధలను భయములను పొందుచున్నాము. ఇది పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక సంపదను నాశనము చేయుచున్నది. కావున దీనిని ఎడతెగని ఆత్మవిచారణ, 'ఓం' ధ్యానములచే నాశమొనర్చి, నీనిజస్వరూపమగు సచ్చిదానందమును ప్రవేశించుము.

84. ఈ వృత్తులన్నియు నశించిన పిదప, మనస్సు సంస్కారములతో మాత్రము నిలచియుండును. దీనినే అంతఃకరణమాత్ర (Potential mind) మనస్సందురు.

85. ఎడతెగని సత్సాంగత్యము వలనను, పవిత్రాచరణలవల్లనూ మనస్సు తప్పక పరిశుద్ధమగును.

ముక్తిమార్గము.

రెండవ ప్రకరణము

మనస్సు పొందు మార్పులు

మనస్సు - దాని దోషములు

1

86. మలము (అపవిత్రత) విక్షేపము, (ఆందోళన), ఆవరణ (అజ్ఞానావరణ) అని మూడు దోషములు మనస్సునకు గలవు.

87. మలము (కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యము)ను నిష్కామ (Selfless) కర్మచే పోద్రోల వచ్చును. 'మలము'న పాపమని కూడ అర్థము.

88. ఈ మనస్సు ప్రేమ, అసూయ లనెడి గాలి వీతలచే సుడిగాలియందెగురు తాటియాకువలె చంచలము గలదై, శాంతి సుఖముల ననుభవించగోరి వాటి నెచ్చటను గానక బాధపడుచుండును.

89. తుచ్ఛమైన విషయములు, వస్తువులకై ఆశపడిన కొలది నీ మనస్సును మరింత వ్యాకుల పరచుటయే. కావున అట్టి ఆశాబంధమును త్రెంచివైచుకొని పర్వతమువలె నిశ్చలుడవై యుండుము. ఇట్టి తుచ్ఛమైన ఆశలతో కూడిన ప్రేరేపణలే పునర్జన్మలకు కారణము లగుచున్నవి. ఇందువలననే, మనస్సు భయము అను దానికి ఎరయగుచున్నది.

90. శమమువలన మనస్సుకు శాంతి (ఉపరామత) లభించును. శమమన మనస్సును సాధనచే హృదయమున లగ్న మొనర్చుట. శమమన వాసనాత్యాగమనికూడ అర్థము. ఇందు వలన నీమనస్సు బాహ్యవిషయముల వైపుకు మరలదు. దీనినే 'అంతర్ముఖ వృత్తి' యందురు.

91. 'విక్షేపము'ను ఉపాసన, త్రాటకము, ప్రాణాయామము, రాజయోగముల వలన నాశన మొనర్పవచ్చును.

92. 'ఆవరణ' యను దోషమును జ్ఞానము, వేదాంత గ్రంథపఠనము, నిధిధ్యాసనము, మహావాక్యమగు 'తత్త్వమసి' యొక్క అర్థమును సరిగ తెలిసికొని, అభేదచింతనము నొనర్చుటవల్లను నాశమొనర్పవచ్చును.

93. మనస్సు తన అధిష్ఠానమగు తన తండ్రియైన బ్రహ్మను చేరుటకుగాను, ఈ తెలిపిన దోషములను నిర్మూలన మొనర్చుము.

94. పాలు కొందరికి ఇష్టముగను కొందరికి అయిష్టముగను వుండును. ఇందులకు గల కారణము మనస్సేగదా! ఇదే రీతిని ఒక స్త్రీని—చంటిబిడ్డ పాలిచ్చి పెంచు తల్లిగను, భర్త తన విలాస వస్తువుగను, ఒకపులి తన కాహారముగను తలచుచున్నది. ఒకే స్త్రీ ఎదుటనున్నవారియొక్క మనోభావములను బట్టి భిన్నభిన్న రూపములుగ కన్పించుచున్నది. ఇందులకు గల కారణము మనస్సుయొక్క దోషమే గదా!

వృత్తులు

2

95. వృత్తి యన నీటియందలి సుడి. అంతఃకరణమందు చెలరేగు సంకల్పము అనెడి తరంగము.

96. అజ్ఞానము వలన నీవీ వృత్తి (అభిమానము)ని నీపై ఆరోపించుకొనుచున్నావు. అటుల ఆరోపించుకొనుట వల్లనే 'నేను కోపముతో వున్నాను,' మొదలుగాగల మాటల ననుచున్నావు.

97. వృత్తు లయిదు విధములు 1. మనోవృత్తి 2. బుద్ధి వృత్తి 3. సాక్షివృత్తి 4. అఖండాకారవృత్తి 5. అఖండ ఏక రసవృత్తి.

మొదటిది సహజ మనస్సుకు చెందినది. 2-3-4-5 లు సాత్త్వికమనస్సునకు చెందినవి. మనోవృత్తి యనునది ప్రాపంచికులకు సంబంధించిన విషయాకారవృత్తి. బుద్ధివృత్తి వివేకులకు చెందును.

నీవు సాక్షివృత్తితో గుర్తించునప్పుడు మనస్సున గలుగు మార్పులను సాక్షి రూపమున చూడగలవు. నీవు నిన్నఖండాత్మగా భావించుటకు ప్రయత్నించునప్పుడు 'అఖండాకార వృత్తి' యందురు. దీనినే 'బ్రహ్మాకారవృత్తి' యని కూడ యందురు. బ్రహ్మయందు ఏ వృత్తియు నుండదు.

వృత్తులయొక్క పని ఆవరణ భంగమొనర్చుట; అన ప్రతివస్తువును ఆవరించియున్న లేక కప్పియున్న అజ్ఞానమనెడి పొరను తొలగించుట. ప్రతి వస్తువును స్థూల అవిద్య (అజ్ఞానము) చుట్టియున్నది. ఈ వృత్తు లట్టి పై పొర (ఆవరణ)ను తొలగించును. ఈ ఆవరణ తొలగిపోవుటవల్ల వస్తువిషయజ్ఞానము సంభవ మగును.

99. 'వెర్రితలంపు' అనునది మనస్సున లేచు తరంగము వంటిది. వీటిని జాగరూకతతో అణచివేయు చుండవలెను.

ప్రతివాని కేదే నొక వెర్రితలంపు వుండును. వీనిని అణచివేయకున్నచో వీటిద్వారా మనస్సు నిన్ను మోసగించి అపాయముల పాలుచేయును. ఇట్టి వీటిని, చలచిత్తమని కూడ అనవచ్చును. నీ మనస్సున ఆకస్మికముగ నేదైన మార్పు గలిగినచో అది వెర్రితలంపే. ఇట్టి తలంపులు గలవానిని వెర్రివాడందురు.

100. 'కల్పనాశక్తి' తలంపులయొక్క ఒక రూపము. ఇది కవికి ఉపయోగించును. కాని, యోగసాధకున కుపయోగించదు. ఇది ధ్యానమునకు భంగకారి. ఇది గాలిలో మేడలను కట్టించును. విచారణ, వివేకము అను వాటివల్ల దీనిని అణగించుము.

101. జ్ఞాపకశక్తి, భవిష్యచ్చింతన యను రెండునూ యోగసాధనకు హానిని తెచ్చు వృత్తులు. ఇవి ప్రాపంచికులకు మాత్రమే ఉపయోగకరములు. దూరాలోచన లేక ముందుదృష్టి యనునవి మనస్సు నవిశ్రామముగ జేయును. వేటినిగురించి ఎదురు చూచుచుండకుము. ఇది మనస్సును ఆందోళన పరచును. దేని కొరకు ఆశపెట్టుకొనకున్నచో నీ కేవిధమైన ఆశాభంగమును గలుగదు. ప్రాపంచికమునకు సంబంధించిన బంధనలను కలిగించు ప్రతిదానిని మరచిపొమ్ము. ఎల్లప్పుడూ దేవునే తలంచుచుండుము. అతనికి మినహా సమస్తమును మిథ్యయే. ఈ ప్రపంచమను నదొక దీర్ఘస్వప్నము.

102. ఈ వృత్తుల నణచివేయుట సులభమే. వీనినన్నిటి నొక్కమారే అణచివేయుటకు ప్రయత్నించకుము. ఒకదాని తరువాత నొకటిగా తీసికొని దానిని నాశన మొనర్చుచుండుము. వీనిలో కొన్ని బలవత్తరమైనవి. కొన్ని బలహీనమైనవికూడ గలవు. కాని ఎక్కువభాగము బలహీనమైనవే. కావున వీటి నొక్కొక్కటిగా నాశన మొనర్చుచూ వచ్చినచో మనస్సునకు మిక్కిలి బలముచేకూరును. ఆరీతిని సులభముగ వశపరచుకొనదగిన వృత్తులను వశపరచుకొని, బలము సంపాదించిన పిదప దినమంతయు నిన్ను బాధించు బలవత్తరమైన వృత్తులను సులభముగ జయింపవచ్చును.

103. ఇంద్రియ సౌఖ్యములవైపు పరుగిడజేయు వృత్తులను సద్వృత్తులుగా మార్చినచో, ఆత్మ తనను చుట్టియున్న అహంకార మనెడి ఆవణ తీసివేయబడినదియై బ్రహ్మస్వరూపముతో విలసిల్లును.

దుర్వృత్తులు

3

104. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము. దర్పము, దంభము, అసూయ, ఈర్ష్య, అహంకారము, రాగము, ద్వేషములను నీ పదమూడున్నూ ప్రధాన వృత్తులు. ఇవి మనుష్యుని సంసారబంధనలో పడవేసి పునర్జన్మకు కారణమగును.

105. శ్రద్ధాభక్తులను వృత్తులు మనుష్యుని సంసారబంధము నుండి విముక్తనొనర్చును. ఆహారపానీయముల యందలి కోరికను 'ఇచ్ఛ' యందురు. దీని నెదుర్కొనుట అసంభవము. ఇది శరీరమున్నంత వరకు వుండును.

106. దుర్వృత్తుల వలన నీ అంతఃకరణ (మనస్సు)మే నీకు శత్రువగుచున్నది.

107. ద్వేషము, అసూయ యను సంకల్పములు నీ మనస్సున చెలరేగినప్పుడు మొట్టమొదటగా నీ వాక్కును, శరీరమును వశములోనికి తెచ్చుకొనుటకు ప్రయత్నించుము. ఎవరినీ నిందించకుము. ఇతరులకు వ్యథను కలిగించు ప్రయత్నము లేవియు చేయకుము. ఈవిధముగ కొన్ని మాసము

లభ్యసించుట వలన, నీ మనస్సున చెలరేగు ద్వేషములతో నిండియున్న సంకల్పములు బయటకు వచ్చుటకు వీలులేక తమంత తామే నశించుపోవును. ఇట్టి పనిని చేయుచుండుట నీ వాక్కును, శరీరమును వశములోనికి తెచ్చుకొనకుండ చేయుట చాల కష్టము. కాన ప్రథమమున వాక్కును, శరీరమును వశపరచుకొనుము.

108, గర్వము, భ్రాంతి, కోరికలను మరెన్నో బంధనలు గలవు. గర్వమన, తా నితరులకన్న గొప్పవాడనని తలచుట.

1. శరీర బలముగలవాడ ననెడి గర్వము.
2. విద్యాధికుడనను గర్వము.
3. నీతిపరుడ నను గర్వము.
4. సిద్ధులను పొందితినను గర్వము.
5. ఆధ్యాత్మిక శక్తిగలవాడనను గర్వము.
6. ఉన్నతవంశమున జన్మించితినను గర్వము.
7. అధికారము, శక్తి, ధనము మొదలగునవి గలవాని నని గర్వము.
8. అందగాడనను గర్వము.
9. రాజ్యాధిపతినను గర్వము. ఇట్టి సమస్త గర్వములను పూర్తిగా పారద్రోలవలెను.
10. పగ, అసూయలను రెండును సులభముగ నశింపనివి. అవి నీయందు చాల లోతుగ ఎంతో కాలమునుండి పాతుకొనియున్నవి. కాన నివి సులభముగ నశింపజాలవు. గర్వము వీటికంటె అతిసులభముగ నశించును. ఎటులన, ఒక డొక ఉచ్చపదవికి వచ్చుటచే గర్వించె ననుకొనుము ఆతని

కా పదవి పోయినవెంటనే ఆ గర్వము నశించును. గొప్పధన సంపాదకుడ నని ఒకడు గర్వించె ననుకొనుము. సంపాదన తగ్గగానే ఆ గర్వము నశించును.

కాని, పైరెండు అంత సులభముగ నశించునవి కావు. వీటిని ప్రేమ, దయ, కరుణ లనువాటిని అలవరచుకొనుచో జయింపవచ్చును.

110. 'దర్ప' మన దురహంకారము. గర్వమునకు దురహంకారమునకు గల భేదమేమన, ఏదేనొక గొప్పతనమును కలిగి యున్నచో గర్వించును. అందుచే, కొంతవరకది దోష కారిగాదు. దురహంకారమో, ఏమియు లేకుండగనే వున్న వానికంటె ఎక్కువగ గర్వించును. కాన యిది చాల అపాయ కారి.

111. కపటము (దర్పము) అన, కానిదానిని అయి నటుల నటించుట. దీనినే కృత్రిమ మందురు. ఇది గలవాడు తన నిజ స్వరూపమును కప్పిపుచ్చి ప్రజలనుండి ధనము, కీర్తి, గౌరవాదులను పొందుటకై లేనిపోని కల్పనలు చేయును. ఇది గీతలో **13–7** లో చెప్పిన అదంభిత్వమునకు విరుద్ధమైనది.

112. కపటము, అసత్యము, మోసము, దురాశ, పిసిని గొట్టుతనము లనునవి చాల దగ్గరి సంబంధమును గలిగియున్నవి. ఇవన్నీ ఒకే కుటుంబమునకు చెందినవి. కపటము – దురాశకు పుత్రుడు. అసత్యము – కపటమునకు పుత్రుడు. అసత్యము – కపటము ఒకదాని నొకటి అంటిపెట్టుకొని యుండును. కపటము–అసత్యము, దురాశ లనునవి లేనిదే ఒక్కక్షణముకూడ జీవించ జాలదు. మొట్టమొదట విషయసుఖములపై ఆశ గలుగును.

వాటిని అనుభవించుటకు ధనము కావలెను. ఇట్టి ధనార్జనకై కపటము, అసత్యము, మోసము లను వాటిని సహాయముగ గైకొనవలసి వచ్చును. కావున వీటి అన్నిటికీ మూలకారణము విషయభోగముల ననుభవించవలెనను కోరికయే. ఆశా ద్వేషము లనునవి కపటోపాయము, అసత్యములను వాటి ప్రాతస్నేహితులు.

113. ఈర్ష్య (ఓర్వలేమి) యనునది యొక విధమగు ద్వేషము.

114. అసూయ – దీర్ఘక్రోధముయొక్క ఒకరూపము.

115. దురహంకారము–గర్వముయొక్క ఒకరూపము. ఇది, కోరుటకు అధికారము లేనంత ఎక్కువగ స్వప్రాధాన్యతను వాంఛించును.

116. అహంకారము– అన, ఇతరులను అమర్యాదగా చూచుట. ఇట్టివాడు తన సాంఘిక కట్టుబాటులు, పెద్దలు మొదలగువారి విషయమున తానెటుల ప్రవర్తించుట ధర్మమో అటుల ప్రవర్తించక, వారిని నిరాదరణ దృష్టితోను, అవమానకరమగు దృష్టితోను చూచును. ఇట్టివాడెప్పుడు తనను గురించియే తలపోయుచుండును. గాన, ఈతడందరికి అపాయకారియే.

117. యోగసాధకులెల్లరు పైన వివరించిన దుర్వృత్తులను త్రోలివేయవలెను. వీటిని ఆసురీసంపద (రాక్షససంపత్తి) యందురు. దైవీసంపదయని పిలువబడు– కరుణ, సత్యము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము, దయ మొదలగు వానిని క్రమక్రమముగ వృద్ధిచేసికొనుచు వచ్చినచో నివియెల్ల మాయమైపోవును. నేను "శుద్ధ సచ్చిదానంద వ్యాపక బ్రహ్మ"

నని ఎల్లప్పుడు తలచుచుండుము. ఇటుల తలచుచుండుటవలన నీ యందు గల రాక్షససంపదలు పోయి, సాత్త్వికలక్షణము లబ్బును.

118. అనుమానము రానురాను దుర్భ్రమగ మారును. ఈ దుర్భ్రమ రానురాను ఓర్వలేమిగను, ఓర్వలేమి ద్వేషముగను, ద్వేషము పగగను మారును. ఇవన్నియు అసూయయొక్క మార్పుచెందిన వృత్తులే. ఇంతేగాదు, అహంకారము, పొగరుబోతుతనము, నిరసనము, తృణీకారము — ఇవన్నియుకూడ అసూయ యొక్క మార్పులే. కావున అందరిని ప్రేమించుము. అందరియందున్న ప్రభుని సేవించుము. విశ్వప్రేమను వృద్ధిచేసికొనుము. ఆత్మభావనను, ఆత్మదృష్టిని కలిగియుండుము. అందరిని సమభావముతో (సమానముగ) చూడుము. ఇటులచేయుచురాగా అన్నివిధములగు ద్వేషములు నశించును. 'సమత్వదృష్టి' కలిగియుండుట చాల కష్టమైనదే. కాని క్రమక్రమముగ అభ్యసించుచూ వచ్చినచో జయము లభించగలదు.

119. అనురాగము, అసూయ, కామము, స్వార్థము, కోపము, మోసము లనునవి ఏమనస్సునన లేకుండ పోవునో, అట్టి మనస్సే దేవుని ఎల్లప్పుడు చింతించుచుండగలదు.

చిత్తవిభ్రమము

4

120. రాగము ద్వేషము-, అను రెండును మనస్సు యొక్క- ప్రధాన వికారములు. సమస్త విధములగు వికారములు ఈ రెండిటి క్రిందనే వచ్చును.

121. ఆశ్చర్య మనునదొక మిశ్రమవికారము. అది, భయము, ప్రశంస లను రెండిటియొక్క- రూపము.

122. వందన మనునదికూడ మిశ్రమ వికారమే. అది మర్యాద, భక్తితోకూడిన భయముల మిశ్రమము.

123. 'అమర్ష' మనునది కూడ మిశ్రమవికారమే. అది కోపము, అసూయ లనువాటి మిశ్రమము. ఒకడు నీచ స్థితిని పొందినవెంటనే అతనిపై అసూయగలవాని కోపము నశించును.

124. నిన్ను చిత్తవిభ్రమములు, ప్రేరేపణలు బాధించి నప్పుడు వాటిని నిర్లక్ష్యము (ఉదాసీనము)గ త్రోసివేయుము. నిన్నుగురించి నీవీ విధముగ తలచుకొనుము.

'నేనెవరిని ? నేను ఆత్మను. శుద్ధ సచ్చిదానందుడను, అట్టి నన్నీ చిత్తవిభ్రమము లెటుల బాధించగలవు ? నేను రాగరహితుడ (నిర్లిప్తు)డను. ఈ చిత్తవిభ్రమముల కన్నిటికి నేను సాక్షిని, నన్నేదియు కలవరపరచజాలదు; నీవు దీనిని మాటిమాటికి స్మరించుచున్నచో, చిత్తవిభ్రమములు వాటంతట అవే నశించును. చిత్తవిభ్రమముల నణచివేయుటకు యోగ (యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః) విధానము ప్రకారము

శ్రమపడుటకంటె, పైన వివరించినరీతిని జ్ఞానవిధానము సులభమైనది.

125. చిత్తవిభ్రమములను పొందుటనునదొక దౌర్బల్య లక్షణము. వీటిని బుద్ధిబలము, ఇచ్ఛాశక్తి లనువాటివలన అణచివేయవలెను.

రాగ — ద్వేషములు

5

126. మనస్సునకు రాగము, ద్వేషము, తటస్థవృత్తియను మూడు ముఖ్యవృత్తులు గలవు.

127. రాగము - ద్వేషము (ఇష్టము - అయిష్టము; ప్రీతి - అసూయ)లను నీ రెండే నిన్ని ప్రపంచములోని కీడ్చునవి. ఈ ప్రాపంచిక బంధనము, అజ్ఞానములయొక్క స్వరూపమే రాగ - ద్వేషములు. వీటిని బ్రహ్మభావన, ఆత్మవిచారణ లనువాటిచే తొలగించుకొనుము. అప్పుడు నీవు బ్రహ్మత్వమును పొంది వెలుగొందగలవు. ఇదే ఆధ్యాత్మిక సాధన యొక్క సారము లేక పరమార్థము.

128. కోరిక పుట్టినవెంటనే ఈ రాగద్వేషములు రెండును ఒక దానివెంట నొకటి ఉద్భవించును.

129. ఈ రాగ ద్వేషములకు నాల్గవస్థలు గలవు.

1. దగ్ధము (భస్మమైన) 2. తనువు (పలుచ పరుప బడిన) 3. విచ్ఛిన్నము (దాగియున్న) 4. ఉదారము (పూర్తిగా విస్తరించిన) అని నాల్గవస్థలు. మొదటి రెండును యోగులకు

చెందును. చివరిరెండును సంసారులకు చెందియుండును. యోగసాధన చేయువారి యందే రాగ, ద్వేషము లతి తక్కువగ నుండును. అందుచే నివి రెండును వారి అదుపు ఆజ్ఞలలో నుండును. సాంసారిక భోగములలో తగుల్కొని యున్నవారిలో యివి సరిపూర్ణస్థితి యందుండును. సంసారుల నీ రాగ, ద్వేషములు తమకు బానిసలుగ నొనర్చుకొని వారి ననేక విధముల వేధించును. కాని యోగియందో, ఈ రెండు వృత్తులు నిర్వికల్ప సమాధియందు పూర్తిగ భస్మమొనర్ప బడును. ఇట్టి స్థితినే దగ్ధమందురు. విచ్ఛిన్నస్థితి యందివి దాగి యుండి సమయము వచ్చినప్పుడు బయటికి వచ్చును. రాగ వృత్తి పనిచేయుచున్నప్పుడు భర్తపై భార్య ఏదేని కారణ ముచే నిదివరకు కోపముగలదై యుండినకూడ, దానిని మరచి పోయి ప్రేమ గలిగియుండును. ఇట్టి స్థితియందు దాను ఏదైన కారణమువల్ల తన కోరికను భర్త నెరవేర్చకపోయినచో వెంటనే (దాగియున్న) ద్వేషవృత్తి బయల్పడును.

130. కోపము కోరిక యొక్కమార్పు చెందిన రూపము. ప్రీతి, సుఖము లనువాని ప్రక్కనే భయము, కోపము లనునవి యుండును. ఈ ప్రీతి, సుఖము లనునవి మనస్సు నెల్లప్పుడు బాధించుచుండును. భయ, క్రోధము లనునవి రాగమున దాగియుండును.

131. రాగము లేకుండ 'తితీక్ష' (ఓర్పు) గలవాడే ఏదైనా చేయగలవాడు. ఇట్టి సన్యాసిని బాధించునది ప్రపంచము నందేదియు లేదు. వీరు గాలివలె స్వేచ్ఛగలిగి యుండగలరు. వీరి ఆనందమును స్వేచ్ఛనుగురించి వర్ణించుటకు భాష

చాలదు. వీరు పొందుసుఖము ఆనందములను గురించి సంసారు లేమాత్రము తెలిసికొనలేక, తమకుగల రాగము, ఇంద్రియ లోలుపత లనువాటినే సుఖముగా తలచి తమ్ముతామే బంధించుకొని దుఃఖముల పాలగుచున్నారు.

132. మనస్సునగల రాగద్వేషములే నిజమగు కర్మ. ఇదేమూలకారణము. అవిద్యవలన అవివేకము (యుక్తాయుక్త వివేచన లేకుండుట) కలుగుచున్నది. ఈ అవివేకమువలన అహంకారము అభిమానము లనునవి పుట్టుచున్నవి. అభిమానమునుండి రాగద్వేషములు పుట్టుచున్నవి. ఈరాగద్వేషముల నుండి కర్మవచ్చుచున్నది. ఈ కర్మ శరీరమును కలిగించుచున్నది. శరీరమువలన దుఃఖము వచ్చుచున్నది. ఇదియే ఏడు గొళ్లెములుగల బంధనమనెడి గొలుసు. ఇట్టి బంధనమునకు మూలకారణమైన అవిద్యను బ్రహ్మజ్ఞానముచే పారద్రోలుము.

"హృదయ జ్ఞానాన్ముక్తిః-బ్రహ్మజ్ఞానమువలన ముక్తి గలుగును; అని శృతివాక్యము చెప్పినటుల, నిన్ను ముక్తికన్య వరించగలదు.

133. దుఃఖమునుండి విముక్తుడవు కాగోరుచో, శరీరత్యాగ మొనర్చుము. అట్టి శరీరత్యాగము కోరుటకై కర్మను వదలుము. కర్మత్యాగ మొనర్చవలెనన్న రాగ ద్వేషములను త్యజించవలెను. రాగ ద్వేషములను నిర్మూలించగోరుచో అభిమానమును వదలవలెను. అట్టి అభిమానము వదలుట అవివేకమును పోగొట్టుకొనిననే సాధ్యపడగలదు. అవివేకము పోగొట్టుకొనుట అజ్ఞానము నాశనమైనపిమ్మటనే సాధ్యపడగ

లదు. అట్టి అజ్ఞానము బ్రహ్మజ్ఞానమునువల్ల మాత్రమే నాశ నము కాగలదు.

134. అభిమానముకలిగినది మొదలుగ రాగద్వేష ములు బయల్వెడలును. నీవు, నేను భర్తను అని భావించుట వలన నీ భార్యపై నీకు ప్రీతిజనించుచున్నది. అందుకుమారు నేను 'బ్రహ్మ'ను అని తలచుటచే 'బ్రహ్మము' పైననే ప్రేమో దయము కాగలదు. ఇది బంధమును కలిగించజాలదు. కావున రాగ ద్వేషములను రూపుమాపుటకై అభిమానమును పార ద్రోలుము.

కోపము

6

135. 'కోపము' లింగశరీర (Astral body) మందుం డును. కాని యిది మట్టిపాత్రలోపోసిన నీరు దానికి గల సన్నని రంధ్రములగుండ కుండయొక్క బయటి భాగమునకు వచ్చురీతిని, లింగశరీరమందు గల ఈ కోపము అన్నమయ కోశము (Physical body) లోనికి వచ్చును.

136. 'కోపము' మనస్సున జన్మించగనే 'ప్రాణము' కలవరము చెందును. అందువలన ఉద్రేకము, కలవరత కలు గును. ఇందువలన రక్తము వేడెక్కును. అందుచే రక్తమున అనేక విషపదార్థములు జన్మించును. ఇట్టి తీవ్రకోపముచే ఒడలు తెలియక వున్నటువంటి తల్లులపాలు త్రాగిన చ[illegible] బిడ్డలెందరో మరణించిరని లెక్కలు తెలుపుచున్నవి. కోపము రక్తమును, శుక్లమును కూడ పాడుచేయును.

187. నీకు విపరీతమైన కోపము వచ్చినప్పుడు, వెంటనే ఆ చోటును ఒక అరగంటసేపటివరకు వదలివేయుము. చాల దూరము వరకు నడువుము. 'ఓం శాంతి' యనెడి పరమ పవిత్రమైన మంత్రమును నూటఎనిమిది మారులు స్మరించుము. ఇటుల చేయుటచే కోపము తగ్గిపోగలదు. ఇటుల చేయుటకు వీలుకానిచో వేరొక పద్ధతిగలదు. కోపము వచ్చిన వెంటనే ఒకటినుండి ముప్పదివరకు లెక్కించుము. అందువల్ల కూడ సులభముగ కోపము శాంతించగలదు.

138. కోపమును - విచారణ, శాంతము, ఓర్పు, దయ క్షమ (క్షమించుట)లచే అణచివేయుము. నీకు అపకారము చేసిన వానిని జాలితలచి విడచిపుచ్చుము. నిన్ను ఎవరైన నిందించుచో అట్టి నిందను అలంకారముగను, అమృతముగను, దీవనగను తలచుము. సేవ, ధర్మము, బ్రహ్మభావము లను వాటి ద్వారా విశ్వప్రేమను వృద్ధిచేసికొనుము. కోపము నసింపగనే గర్వము, మొరటుతనము, ఉడుకుబోతుతనము, ఓర్వలేమి - అనునవి తమంత తామే నసించును. ప్రార్థన, భక్తి అనునవి కోపమును మొదలంట నసింపజేయ గలవు.

139. ప్రతిపక్ష భావన (Entertaining a counter idea) ను అలవరచుకొనుము. కోపము వచ్చినప్పుడు ప్రేమచే నీ మనస్సును నింపుము. ఖేదము, నిరుత్సాహములు కలిగినప్పుడు ఆనందము, ఉత్సాహము లనువాటిని మనస్సున ప్రవేశపెట్టుము.

మ నో వి కా ర ము లు

7

140. కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము నను ఆరున్నూ మనోవికారములు.

141. కామమే సౌఖ్యముల ననుభవించ వలెననెడి కోరికలకు మూలము. ఇది నాశనమైనచో ప్రపంచమందలి బంధన లన్నియు నసించును. అట్టి ఈ కామము నిర్మూలము కానిదే, నిర్వికల్ప సమాధిగాని, బ్రహ్మనిష్ఠగాని, సి కెట్లు సిద్ధించగలదు ?

142. స్త్రీని చూచుటచేతను, ఆమెను గురించి తలచుట చేతను సహజముగ మనస్సున ఎన్నో అపవిత్రమగు భావములు తలఎత్తును.

అంతేగాక యోగఫలములను పొందకుండ చేయును. కావున, సాధన సమయమున స్త్రీలను దగ్గరనుండ నివ్వరాదు. గృహస్థులతో నివసింపరాదు. మనస్సు నెల్లప్పుడు ఆధ్యాత్మిక విషయ చింతనతో నింపియుంచుము.

143. స్త్రీని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుటవల్లను, పటమును చూచుట వల్లనుకూడ మనస్సు చలించగలదు. కామ మంత మహత్తరమైన శక్తిగలది. ఇది మోహము, స్తంభనము, ఉన్మాదనము, శోషణము, తపనము (మరులు కొలుపుట, మూర్ఛ, పిచ్చి, శుష్కించుట, తాపము) నను ఆరు బాణములుగల పూవింటిని వెంట గొనివచ్చును. ఇట్టి కామమును వివేకము,

విచారము, భక్తి, ధ్యానము లనువాటిచే నాశ మొనర్ప వచ్చును. ఈ కామము నసించుటచే వాటి సహచరులగు క్రోధము, లోభము మొదలగునవన్నియు గూడ శక్తిలేని వగును. 'ప్రేమ' యను దానియొక్క బలవత్తరమగు ఆయుధము 'స్త్రీ'. కావున ఇది నిర్మూల మగుచో మిగతవన్నియు సులభముగ నసించగలవు.

144. ఒక పులి మనుష్యరక్తము చవిచూచినచో, అదెల్లప్పుడు మనుష్యరక్తమునే త్రాగగోరును. అందుచే మనుష్యులను చంపుటకే ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నించును. ఇదేరీతిని, స్త్రీ సౌఖ్యము ననుభవించిన పురుషుడు దానిని వదలజాలక నసించును. నిజమున కీ సౌఖ్యము వ్యర్థమైనది. క్షణికమైనది. బాధలతో కూడుకొని యున్నది. ఈ రీతిని వివేకవంతుడై చింతించి, ఆత్మధ్యానమునుచేయుటచే గలుగు ఆనందము శాంతికి, స్త్రీ సౌఖ్యముచే గలుగు ఆనందమునకుగల తారతమ్యములను పోల్చి చూచుకొనుచున్నచో, నీలో పాతుకొని యున్న ఈ కామము క్రమక్రమముగా పోగలదు.

145. 'కోపము' కలిగినదని చెప్పుటకు ముఖ కవళిక కొంత తోడ్పడును. కాని కామము నటుల గుర్తింపజాలము. కామమును చూపులు, గొంతు మొదలగువానిచే కొంతవరకు గుర్తించగలము.

146. ఈ కామము ప్రబలశత్రువు. గీతలో ఈ కామమునకు ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, ప్రాణమయకోశములు – నివాస స్థానములుగా చెప్పబడి యున్నది. 'కోరిక' శరీర మందంతటను నిండియుండును. ఈ కామసముద్రమునకు శరీర మందం

తటను ప్రవాహములు గలవు. ఇట్టి వివిధరీతులుగల కామ ప్రవాహములను నిర్మూలించుటకు వివేకము, విచారము, బ్రహ్మ భావనలు తోడ్పడును.

147. సంభోగసంబంధమైన వాసన ఏదియు మన మ్మన పొడచూపకుండెడి మానసిక స్థితిని కలిగియుండుటను మానసిక బ్రహ్మచర్యమందురు. భీష్ముడిట్టి స్థితిని పొందెను. మానసికముగ ప్రథమమున నిట్టిస్థితిని పొందజాలకపోయినప్పటికి, శారీరకముగనైన నిగ్రహించుము. ఈ కామమును జయించుటకు తేలికయైన సాత్వికాహారము, ఉపవాసము, ప్రాణాయామము, ఉడ్యాణబంధము, జపము, ప్రార్థన, విచారణ - లనునవి అత్యద్భుతముగ తోడ్పడును.

148. మనస్సునందు 1. ప్రతికూలశక్తి 2. అనుకూల శక్తి యను రెండు శక్తులుగలవు. కామము నిన్నధోగతిపాలు చేయు ప్రతికూల శక్తి. కావున, నీకు దైవత్వము నిచ్చు పరిశుద్ధ జ్ఞానము, వివేకము లను అనుకూలశక్తులను వృద్ధిచేసికొనుము. అటులచేసిన కామము నశించును.

149. దురదగానున్న భాగమును గోకి దురద నివారించుకొన్నటుల, నిన్ను భాధించుచున్న కామమను దురదను విచారణ, సాత్వికాహారము, జపము, గీతాపఠనము, ప్రాణాయామము, సజ్జన సాంగత్యాదులచే నివారించుకొని ఆధ్యాత్మికానందమును పొందుము.

150. 'ఉపవాసము' సంభోగేంద్రియమును బలహీన పరచి సంభోగేచ్ఛను తగ్గించును. కాన పడుచుతనమందున్న స్త్రీ పురుషులు తరచుగ ఉపవసించుట మంచిది.

151. కల్పితగాథలను చదువకుము. సంభోగ సంబంధ మగు విషయములను చింతించకుము. ఇట్టి విషయములను మాట్లాడువారి సాంగత్యమును వదలుము. సంభోగేచ్ఛను కలిగించు సమస్త విధములగు కృత్యములను త్యజించుము. సాధువులు, సన్యాసులతో స్నేహము చేయుము. గీత, ఉపనిషత్తులు యోగవాసిష్ఠము మొదలగు పవిత్ర గ్రంథములను చదువుము. మంత్రజపము, ప్రాణయామము లను చేయుము. పాలు, పండ్లు మొదలగు తేలికయైన సాత్త్వికాహారములను తీసికొనుము. ఇటుల చేయుటవలన మనోవికారముల నణచివేయవచ్చును.

152. మనస్సు నెల్లప్పుడేదేని పనితో నింపియుంచుము. అందువలన శారీరక, మానసిక బ్రహ్మచర్యమును పాటించుటకు వీలుపడును. నీ దినచర్య నీ దిగువరీతి నేర్పరచుకొనుము.

రాత్రి గం॥ 10_0 నుంచి ఉదయం 4_0 గం వరకు నిద్ర 6 గం.
ఉదయం గం. 4_0 నుంచి 7వరకు } ధ్యానం
సా॥ 7_0 గం. నుంచి రా॥ 10_0 గం. వరకు } 6 గం.

అధ్యయనము 6 గం; 6 గం॥ లు నిష్కామకర్మ (బీదలు, రోగులు మొ. వారి సేవాదులు) 2 గం॥ నడక లేక గృహమునందేదైన వ్యాయామము. ఈ దినచర్య మనస్సు నెల్లప్పుడేదైన పనితో నింపియుంచును.

153. సంభోగవాంఛ జ్ఞానియందు పూర్తిగా నిర్మూలమైపోవును. సాధకునియందు బాగుగా అణచివేయబడి యుండును. దీనిని అణచివేయజాలని గృహస్థునే యిది వేధిం

చును. తన దౌర్బల్యము, దృఢనిశ్చయములేమి, వీటివల్ల గృహస్థుడు దీనికి ఎరయగును.

154. బుద్ధిమంతులు పరిశుద్ధమగు ఆహారము వలన పరిశుద్ధమైన మనస్సును కలిగియుండవచ్చునని చెప్పెదరు.

155. మనస్సు, ప్రాణము, వీర్యము అను మూడును ఒకే గొలుసుకు గల మూడు కొక్కెములు. జీవాత్మయొక్క భవనమునకు మూడును ఆధార స్తంభములు. కావున దీనిలో ఏదేని ఒకదానిని పడగొట్టిన ధన్యుడవు గదా. నీవు పన్నెండేండ్లు అఖండ బ్రహ్మచర్యమును పాలించుచో, ఏ ప్రయత్నమును లేకుండగనే నిర్వికల్పసమాధి సహజముగా సిద్ధించగలదు. ఇందువలన మనస్సు తనంతటతానే నశించును. వీర్యమొక మహత్తరమైన శక్తి. వీర్యమే బ్రహ్మ. ఇట్టి బ్రహ్మచారి (ద్వాదశ వర్షములు అఖండబ్రహ్మచర్యము జరిపినవాడు) మహావాక్యమగు "తత్త్వమసి (అది నీవే)" అని విన్నంత మాత్రముననే నిర్వికల్పసమాధిని పొందగలడు. ఇట్టివాని మనస్సు పవిత్రముగను, దృఢముగను, ఏకాగ్రముగను సహజముగనే వుండును గాన, ఆతడు శ్రవణ మననాదుల విషయమై బాధపడనక్కరలేదు. ఒక్క ఇంద్రియపుచుక్క నలుబది రక్తపుచుక్కలకు సమానము. ఒక్కసారి సంభోగము చేయుటచే వ్యర్థమగు బలము 24 గంటలు చేయుటచే వ్యర్థమగు మానసిక పరిశ్రమ, మూడురోజులు చేసిన శారీరక పరిశ్రమచే వ్యర్థమగు బలముకు సమానమగును. కావున వీర్య మెంతవిలువగలదో తెలిసికొనుము. ఇట్టి దీనిని వ్యర్థపరచకుము. దీనిని నిలవయుంచుటచే ఇది ఓజశ్శక్తి (Spiritual energy) గా మారి, మెదడు

నందు నిలువవై యుండును. నీవు పొందెడు సమస్తవ్యథలకు మూలకారణము వీర్యము నధికముగ వ్యర్థపుచ్చుటయే.

సుఖ — దుఃఖములు

8

156. సుఖ-దుఃఖములు మానవుడుచేసిన పుణ్యాపాప ముల ఫలములు. ఇవి ఆత్మ నేమాత్రము బాధింపవు. ఆత్మ అసంగుడు, అసక్తుడు, నిర్లిప్తుడు. వీటి ఫలములను మనస్సే అనుభవించును (ఉపాధి ధర్మము లేక చిత్ - ధర్మము). ఆత్మ వీనిని సాక్షిరూపమున మాత్రము చూచుచుండును.

157. జీవుడు-మనస్సు, వృత్తులతో కలసి విషయముల (Sense Objects) ననుభవించును.

158. ఆనందము - దుఃఖము, అందము-అనాకారము అనునవెల్లను మనస్సుచే కల్పించబడిన అసత్యభావనలే. మనస్సుకుగల తలంపులన్నియు యీ రూపమున అసత్యములే. అవన్నియు మృగతృష్ణ (ఎండమావులు) వంటివి. నీకు అంద ముగనున్నవస్తు వింకొకనికి అందములేకుండ కనిపించును. ఇదెందువల్ల? మనస్సును బట్టియేగదా! నిజమైన అంద మొక్క ఆత్మయందు మాత్రమే గలదు. ఈ సుఖదుఃఖములు కూడ నీ మనస్సునందే గలవు గాని వస్తువునందు లేవు. మామిడి పండు తియ్యగానుండునని మనకు మనోభావము గలదు గాన, తియ్యగా లేనిచో మామిడిపండు బాగాలేదని అనుచున్నాము. ఇదే వృత్తియనబడును. ఇదంతయు మనస్సు చేసిన సృష్టియే.

కావున, నీవీ వృత్తిని నాశనము చేసినచో అవిద్యయను పిశాచము నశించగలదు. ఒక భర్త కామమను అంధకారములో పడి తను వలచిన దానిని రంభవలె తలచి, ఆమె కౌగిలిలో ఆనందము ననుభవించుటను అందరెరిగినదే గదా!

159. వాసనాబలముచే మనస్సునందేదేని వృత్తి ఉద్భవించును. ఆ వృత్తికిచెందిన వస్తువునుపొందుట పలుపలు విధముల యోచించి అనేక ప్రయత్నములను చేసి చివరకేదో విధమున నా వస్తువునుపొంది, అనుభవించి, తృప్తిపొంది ఆనందించును. అప్పుడా వృత్తి లయించును. ఇట్టి వృత్తి లయమువల్ల మనస్సుకు శాంతి లభించును. ఇట్టి శాంతిని, ఆనందమును యిచ్చునట్టిది ఆత్మయే. అంతేగాని, ఈ శాంత్యానందములు బయటినుండి వచ్చుటలేదు. ఇది తెలియని మూర్ఖులు, తాము పొందెడి శాంత్యానందములు బాహ్యవస్తువుల నుండి లభించుచున్నవని తలంతురు. ఇది శుద్ధతప్పు.

160. సుఖము ఆనందము – అనునవి మనస్సును వికసింపజేసి ఆత్మకు సమీపముగ పోవునటుల జేయును.

వాసనలు

9

161. 'వాసన' మానససరోవరమునలేచు అలవంటిది. దీనిపీఠము కారణశరీరము (Seed body). అది మానస సరోవరమున బీజరూపమున అణగియుండి పైకి వచ్చుచుండును. సాధకుని, విజ్ఞాన మయకోశము (Buddhi - Sheath) కోట

వలె కాపాడును. సాధకు డీ వాసనలను విజ్ఞానమయకోశము నుండి ఎదుర్కొనవచ్చును. 'శమము' వలన వాసనల నొక్కొక్కటిగా వశపరచుకొనవలెను. ఈ వాసనలు తలఎత్తుట తడవుగ వాటిని నిర్దయతో బయటకు నెట్టివేయవలెను. దీనినే వాసనాత్యాగమందురు. ఈ రీతిని లోపలినుండి పోరాడవలెను.

162. బయటినుండి 'దమము' (Restraint of the Indriyas) ద్వారా బహిర్వృత్తి నిగ్రహము నొనర్పవలెను. ఇంద్రియద్వారములనుండి బయట ఏవిధముగను వాసనలు పనిచేయకుండ అరికట్టవలెను. శమ మొక్కటే వాసనాత్యాగమునకు సరిపోదు. దమముకూడ ఆవశ్యకమే. ఎటులన, ఒక అందగత్తె కనిపించిన దనుకొనుము; 'ఆమెను కామ్యభావముచే చూడవలెనని' మనస్సున వాసన చెలరేగిన దనుకొనుము. అట్టి వాసనను మనస్సుచే శమము వలన అణచవలెనని ప్రయత్నించుదువు. అట్టితరి, ఎదురుగనున్న ఆ స్త్రీని చూడకుండుట చాలకష్టము. అట్టి స్థితిలో 'దమము' వలన కండ్లు మూసికొనుటో, అచ్చటినుండి వెళ్ళిపోవుటో, జరిగినచో బయట, లోపల రెండు విధములుగ వాసనను అరికట్టుటచే సులభముగ ఆవాసన నిర్మూలమగును. మనస్సునకును వస్తువునకునుమధ్య వాసన యనునది చెలరేగుట తడవుగ 'విషయ వృత్తి ప్రవాహము' బయలుదేరి, ఆవస్తువును పొంది, దానిని అనుభవించునంతవరకు మనస్సును విశ్రాంతి లేనిదానినిగ జేయును. కావున సామాన్యమానవు డీవాసనను తన దౌర్బల్యము వలన నణచివేయలేక కష్టముల పాలగును.

163. సాధకుడు 'వాసన'ను కొంతకాలమువరకు అణచి వేయ గలిగియున్నప్పటికి, అవకాశదొరకినప్పు డది రెట్టింపు బలముతో మరల తల చూపును. కావున దీనిని పూర్తిగ నశింపజేయవలెను, మనస్సున 'వాసన' నశించినచో బాహ్యమున ఏవస్తువును గురించిన ఆకర్షణ, ప్రీతి, ప్రేరేపణ- లను నవి వుండవు. ఈ వాసనయే సమస్తబాధలకు మూలము. ఇట్టి ఈబాధ – ఈశ్వరసృష్టి (Created objects by Lord) యందు లేదు. జలము దప్పికను పోగొట్టుట, గాలి సుఖము నిచ్చుట, ఎండ ఆనందమును కలిగించుట, నిప్పు వేడి నిచ్చుట ఇదంతయు జీవసృష్టియే. ఇదే బంధనకారి. అహంకారము, కోపము, అభిమానము, అనురాగము, ఇవికూడ జీవసృష్టి లోనివే. ఎడతెగని విచారణ, బ్రహ్మభావన, ఓంకార ధ్యానము (అర్థసహితముగ) లనునవి వాసనలను పోద్రోలును. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అను వృత్తిచే (బ్రహ్మాకారవృత్తి) అఖండమైన సత్వశక్తిని మనస్సు నందంతట నింపుము. దీనిని జ్ఞప్తియం దుంచుకొని, 'నేను' అనెడి అహంకారము పొడచూపినప్పు డీమందుతో దానిని తొలగింపుము.

164. విత్తునందు పుష్పములు దాగియున్నట్లుల అంతఃకరణము, కారణ శరీరము లనువాటియం దీవాసనలు దాగి వున్నవి. ప్రతిదినము క్రొత్తపుష్పములు పూయుట, పాతవి వాడిపోవుట జరుగురీతిని, ప్రతినిత్యము క్రొత్త వాసనలు బయలుదేరుట, పాతవి అనుభవానంతరము నశించుట జరుగు చుండును. ఈ వాసనలవలన పనిచేయుదుము. ఆ పనియే మరల వాసనలకు బలముచేకూర్చి మరల ఆపనిచేయుటకు

తోడ్పడును. ఇదొకచక్రము. నీకు నిజమైన శత్రువు లీ వాసనలే. ఇట్టి నీశత్రువులు నిన్నెల్లప్పుడు బాధించి సుఖములేకుండ జేయువారు నీలోనే గలరు.

అట్టి ఈ శత్రువులను బ్రహ్మజ్ఞానముచే నాశమొనర్చి సుఖపడుము.

165. వాసనలవలన బంధన వచ్చును. కావున బంధనను వదలించుకొనుటకై వాసనానాశన మొనర్పవలెను. ఇట్టి వాసనలను బ్రహ్మజ్ఞానముచే నసింపజేయుటవలన, నూనెలేని దీపమువలె మనస్సుయొక్క చాంచల్య మడగిపోవును.

166. చెట్టుయొక్క కొమ్మలు, మొదలు, ఆకులు, పుష్పములు మొదలగునవన్నియు విత్తులో సూక్ష్మరూపమున అణగియుండి క్రమక్రమముగా వికాసమగురీతిని ఈవాసనలు బాల్యావస్థలో మొలకయెత్తి 18వ ఏట పెద్దవై, 25 వ ఏట శరీరమంతటను వ్యాపించి, 25 నుండి 45 వరకు తమ ఇచ్చానుసారము ఆటలాడించి, 45 తరువాత క్రమక్రమముగ క్షీణింపసాగును. ఈ 25–45ల మధ్య చేయు దుష్కార్యములు వంచనలు అనంతము. ఇదే జీవితమున కంతటికి కష్టసమయము. యౌవనమున స్త్రీ–పురుషులు చేయుపనులయం దేవిధమగు భేధము వుండదు. ఈ దుష్కార్యములు వయస్సు వచ్చిన పిదప తమ ప్రతిభను చూపును.

167. 'శమము' అన వాసనలను నశింపజేయుట వలన మనస్సు పొందు శాంతము.

168. బాధలను కలిగించు అహంకారమును, శత్రువు లగు ఇంద్రియములను నాశనమొర్చిన పిదపనే వాసనలు నశించును.

169. సింహము తనను బంధించియుంచిన బోనును తెగగొట్టుకొని బయటకు వచ్చి ఆనందించురీతిని, జ్ఞాని బ్రహ్మ భావన, ఓంధ్యానము, విచారణ, నిధిధ్యాసన లనువాటిచే తాను బంధింపబడిన బోను అగు వాసనలనుండి విముక్తిని పొందినవాడై ఆనందించును.

కోరికలు

10

170. కోరిక, ఆవేశముగల మనస్సుయొక్క ఒక లక్షణము. కోరిక కట్టెవంటిది. సంకల్పము అగ్నివంటిది. సంకల్ప మను అగ్నిచే కోరిక లను కట్టెలు మండుచుండును. నీవీ కోరిక లను కట్టెలు లేకుండచేసినచో సంకల్పము లను నిప్పు తనంతతానే ఆరిపోవును. కావున నీవీ కోరికల నణచి వేయుటచే మనస్సు తన నివాసస్థానమగు బ్రహ్మయందు వసించును.

171. కోరిక, సంకల్పము, అహంకారము అను ఈ మూటి నొక గొలుసుగ చెప్పవచ్చును. ఇందులో ఏ ఒక కొక్కెమును త్రెంపివేసినను మిగత రెండును నసించును.

172. ఆధ్యాత్మికానందము లేకపోవుట (ఆనందాభావము) వలననే ఈ కోరికలు ఉద్భవించుచున్నవి.

173. వాంఛ (తృష్ణ)లే పునర్జన్మకు కారణము. ఈ వాంఛలు సంకల్పము, ఆచరణ లనువాటికి మూలములు. ఈ మూటివలన సంసారచక్రము ఎడతెగకుండ తిరుగుచున్నది. కావున ఈ వాంఛలను మొగ్గరూపమున నుండగనే త్రుంచివేయుము. నీవు సుఖమును, మోక్షమును పొందగలవు. బ్రహ్మభావన, బ్రహ్మచింతన, ఓం ధ్యానము, భక్తి, వీటి వలన ఈ వాంఛలను వ్రేళ్ళ సహితముగ నాశమొనర్చుము. అప్పుడే నీవు నిర్వికల్పసమాధిని పొంది పునర్జన్మ లేనివాడ వగుదువు.

174. నీవు ముసలివాడవైనప్పటికి, నీ జుట్టు నెరసినప్పటికి, నీ మనసు పడుచుతనమునందే యుండును. నీకు వార్ధక్యము వచ్చి ఓపిక తగ్గినప్పటికి నీ తృష్ణ యేమాత్రము తగ్గదు.

175. తెలిసికొనవలె ననెడి తలంపు మనస్సునందు కోరికగ పరిణమించును. దయ, ఇష్టము లనునవి కోరికకు ప్రాణము నిచ్చును. ఆశ, అపేక్ష లనునవి కోరికకు బలమును కలిగించును.

176. మనస్సే నిన్ను దరిద్రునిగను, ధనికునిగను చేయగలదు. నీకుగల అంతులేని కోరికలవలన నీవు పరమదరిద్రునిగా అగుచున్నావు. కోరికలు లేనివాడే ప్రపంచమున నిజమగు ధనికుడు. ఈ కోరిక మనశ్శాంతికి పరమశత్రువు.

177. 'కోరిక' మనస్సును ఇంద్రియములను ఉద్రేకపరచును. అట్టికోరిక నెరవేరి, దాని ఫలితము ననుభవించుటచే కొంతకాలమువరకా కోరిక తృప్తిని పొంది తల ఎత్తకుండును.

ఇట్టి తృప్తి, నిజముగా నాలోచించిన అనుభవించిన పదార్థము నుండి వచ్చుటలేదు. ఎటులన, పంచభక్ష్యము లాదిగాగల విలువయైన ఆహారపదార్థములుగల పళ్ళెము నీ యెదుట పెట్ట బడిన దనుకొనుము. నీ వాకలితో లేనిచో అవేమియు రుచింపవు. మంచి ఆకలితో గలవనుకొనుము. ఏవస్తువు వడ్డించబడినను ఆప్యాయముగ తిని తృప్తి నొందెదవు. రుచిగల పదార్థ మేదైన గలదను కొనుము. అది తిన మొదలిడిన ప్రారంభదశయం దానందము నిచ్చి, యింకను తినవలె నని పించును. మిక్కుటముగ తినునెడల చివరకు వెగటుతోచి కొద్ది క్షణములకు పూర్వము యింకను తినవలెనని తోచు నటుల చేసిన ఆ పదార్థమే, ఇప్పుడు తినకుండవలెనని తోచు నటుల చేయును. కావున, నిజముగ బాహ్యవస్తువు లేక భోగ్య వస్తువునందే ఆనందమున్నచో ఒకప్పు డానందము నిచ్చుట ఒకప్పు డివ్వజాలకుండుటలకు గల కారణమేమి? అందులకు గల కారణ మా వస్తువునం దట్టి ఆనందము లేకుండుటయే. కావున దీని వలననైన నిజమగు ఆనందము మనలోనే గల దనియు, బయట నెచ్చటను లేదనియు గుర్తించగలిగితివా? అయినచో, అట్టి ఆనందము నిచ్చు మనలోగల వస్తువేది? అదే ఆత్మ! నీ వీ సత్యమును అజ్ఞానముచే గుర్తింపజాలక భ్రాంతిచే (Illusion) బాహ్యవస్తుభ్రాంతి సుఖము ననుభ వించుచున్నావు. ఇది తప్పు.

178. నిన్ను శరీరమున బంధించినది నీ కోరికయే. నీ సంస్కారములపై నీకోరికయొక్క స్వభావ మాధారపడి యుండును. నీ సంస్కారములు మంచివియైనచో పవిత్రమైన

నైనచో, నీకు మంచివి పవిత్రమైనవియగు కోరిక లుద్భవించును. బుద్ధికూడ నీవుచేయు కర్మల ననుసరించియే ప్రవర్తించుచుండును (బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ). కావున నీవు బాగుపడగోరుచో సత్కార్యాచరణమొనర్చుము. అందులకై మాటిమాటికి ప్రయత్నించుము. ధర్మము, తపస్సు, జపము, దమము, ధ్యానము, పవిత్ర గ్రంథపఠనములు – ఇందుకు తోడ్పడగలవు. నిషిద్ధకర్మలు (శాస్త్రములందు నిషేధింపబడిన పనులు) ఆచరింపకుము. ఎల్లప్పుడు సజ్జనులతో స్నేహము చేయుచుండుము. బ్రహ్మను పొందవలెననెడి దృఢేచ్ఛను కలిగియుండుము. ఇవి నీపూర్వ సంస్కారము లెంత చెడ్డవియైనను, నీ భావిసౌఖ్యమునకు తోడ్పడగలవు.

179. సంసారి మనస్సునందు ఏదైన కోరిక ఉదయించగనే దాని నతడు అణచివేయక, ఆనందముతో ఆహ్వానించి, ప్రయత్నము చేసి చూతమని తలచి, కోరికకు బలము నిచ్చును. కాని సాధకుడో – అటులచేయడు. దానిని వెంటనే అణచివేయును. కోరికల పాలగుటచే నీవెల్లప్పుడు ఏదేని వస్తువును పొందవలెనని, దాని ననుభవించవలెనని ప్రయత్నించుచుందువు. అట్టి వస్త్వనుభవముచే కొద్ది తృప్తికలుగును. వెంటనే మరొక కోరిక పుట్టును. మరల అందుకై ప్రయత్నించెదవు. ఈరీతిని ఒకదాని తరువాత నొకటిగా కోరిక లుద్భవించుటా, వాటికై ప్రయత్నించుటా, వాటిని అనుభవించి తృప్తిపొంది (కొంతకాలము వరకు మాత్రమే) మరల యింకొక కోరికను నెరవేర్చుకొనుటకై ప్రయత్నించుచుండుటా—— ఈరీతిని ఒక దానియందును శాశ్వతమైన, సత్యమైన సుఖము కానరామిచే

ఇంక వేనియందైన కనుపించునేమో యనెడి మూర్ఖత్వము వలన భ్రాంతిలో పడి, ఎచ్చటను సుఖము గానక బాధపడు చుందువు. ఇందువలననే వేదాంతులు ప్రపంచమును కల్పనా (Imagination) మాత్రమని చెప్పిరి.

180. కీర్తి ప్రతిష్ఠలను పొందవలెననెడు కోరికతో సత్యమును కప్పిపుచ్చి, పులితోలు కప్పుకొనిన గాడిదవలె ప్రవర్తించకుము. అది నీకే ముప్పుతెచ్చును. సత్యమెన్నటి కిని దాగదు.

181. 'శాంతి' అనుభవముచే లభించదు. అనుభవము కోరిక యను అగ్నిపై పోసిననెయ్యి వంటిది. కావున 'శాంతి' వైరాగ్య త్యాగముల వలననే లభించును.

182. ఇంద్రియవాంఛ, అవినీతికరమైన మానసిక స్థితి – యను వీటిని లేకుండ చేసికొనిననే, నీకు జ్ఞానము లభించును. రాజుగారు వచ్చునప్పుడు, వారికి బసగా ఏర్పరచ దలచిన బంగళాయందు లోపల బయట పరిశుభ్రముగ నుంచిన రాజు సంతోషించుననియు అందముగ నుండుననియు నీవు సహజముగ నేరీతిని తలచెదవో, అదే రీతిని రాజాధిరాజగు ఆ పరబ్రహ్మను ఆహ్వానించ దలచిన నీవు అతనికి బసగా నేర్పరచదలచిన నీ మనోభవనమును, ఏ దుర్గుణము లనెడి చెత్తయు లేకుండ పరిశుభ్ర పరచవలెనుగదా!

183. మొట్టమొదట అపవిత్రమైన కోరికలను అందుకు విరుద్ధమగు పవిత్రమైన కోరికలచే అణచివేయుము. ఆ రీతిని పవిత్రమగు కోరికల నలవరచుకొన్నపిదప వాటి నన్నిటిని ముముక్షుత్వము (ఈశ్వరుని పొందవలెనని కోరిక) నెడి బలవత్త

రమైన కోరికకై త్యజించుము. కొంతకాలమైన పిదప ఈ కోరికనుగూడ త్యజించుము. అశుభవాసనను శుభవాసనవల్లను, శుభవాసనను స్వరూపవాసనవల్లను, స్వరూపవాసనను నిధిధ్యాసనవల్లను త్యజించుము. ఈ కోరికలు నశించగనే జీవత్వము నశించును.

184. 'కోరిక' తల ఎత్తగనే దానియొక్క మంచిచెడ్డలను గురించి వివేకమును సలహా యడుగుము.

ఆ కోరిక బాధాకరమైనదగుచో వెంటనే దానిని వదలుమనియు, అందుకొరకై ఉపనిషత్పఠన, ఓం ధ్యానము, సమాధి నిష్ఠలను ఏకాంతమందు చేయుమనియు వివేకము సలహానిచ్చును. ప్రతిక్రొత్తకోరిక తలచూపగనే అది పరమసుఖము, ఆధ్యాత్మికానందముల నిచ్చునదో కాదో దీర్ఘముగ చింతించుము. ఈ దుష్టుడగు మారుని (Temptation) చంపుటకు జ్ఞానయోగమార్గమున వివేకము, ఇచ్ఛాశక్తి - అను రెండును బలపత్తరమైన ఆయుధములు. ఈ రెంటి సహాయము వలన నీయందుగల సమస్తదోషములను నాశన మొనర్చుము.

సంస్కారములు

11

185. సంస్కారములు - మనస్సునందు కారణశరీరమందు దాగియుండును. మనస్సున సుఖము ననుభవించిన లెనని భావము ఉదయించును. అందుచే మనస్సు విషయములను

గురించి చింతించును. 'మాయ' తన మహిమచే దీనినింకను వృద్ధి పరచును. ఇందుచే వస్తువులయం దనురాగము పెరుగును. నీవు అనేక కష్టములుపడి ఆ వస్తువులనుపొంది అనుభవింతువు. నీవు చేయు ప్రయత్నములు, పొందు అనుభవములలో కొన్నిటి యందు ఇష్టము, కొన్నిటియందు అయిష్టముకలుగును. ఇవే రాగద్వేషములు. వీటివలన సుఖదుఃఖముల ననుభవింతువు. ఆరుఆకులను కలిగియున్న ఈ రాగద్వేషమనెడి చక్రమెల్ల ప్పుడు జననమరణములను సంసారచక్రరూపమున అనాది కాలము (Beginingless time) నుండి తిరుగుచున్నది.

186. విత్తు చెట్టునకు, చెట్టు విత్తునకు కారణమైన రీతిని, సంస్కారము సంకల్పమునకు, సంకల్పము సంస్కారము నకు కారణమై ఎడతెగకుండ చక్రమురీతిని తిరుగుచుండును.

187. సంస్కారములవలన వాసనలు బయలుదేరును. ఈ వాసనలనుండి కోరిక లనెడి ప్రవాహము బయలుదేరును. ఈకోరికల ననుభవించుటవలన తృష్ణ జనించును.

188. పీల్చుట, వినుట, చూచుట, రుచిచూచుట, అను భవించుట, వాసనచూచుట అనునవెల్లను సంస్కారములను (Impressions, latent Smrti) మనస్సునందు కలిగించు టకు కారణము లగును. 'యోగసాధన' సంస్కారములను తుడిచివేయును. ఈ సంస్కారములయొక్క శక్తి అంతః కరణమందు నిలచియున్నప్పటికి, జ్ఞాని నేమాత్రము బంధించదు.

189. నీ కోరికలు, సంకల్పములయొక్క స్వభావము, నీ సంస్కారములపై ఆధారపడియుండును. నీవు బాల్య యౌవన

నములందు దురాచారముల నాచరించియుండి వృద్ధుడనైతిని, యింకేమి సత్కార్యాచరణ చేయగలనని చింతించవద్దు. సత్కార్యాచరణ ఎప్పుడైనను చేయవచ్చును. అది ఎల్లప్పుడు ఫలించును. ఈ ప్రవర్తన నీకు భవిష్యత్తున మంచిసంస్కారములు గలవాడవై యుండుటకు తోడ్పడును. గీతలో కృష్ణ భగవానుడు యిట్లు చెప్పెను:—

> అపిచేత్సు దురాచారో భజతే మామనన్యభాక్,
> సాధురేవ సమంతవ్య స్సమ్యగ్వ్యవసితో హి సః॥
> (9-30).

మహాపాపికూడా, నన్ననన్య భక్తితో సేవించుచో, అతడు ఆత్మానుసంధానమునకై పాటుపడుచున్నందువలన, అట్టివాడు జ్ఞానిగనే పరిగణింపబడును.

190. నీ పూర్వసంస్కారములచే మనస్సు నీకు శత్రువగుచున్నది. ఇట్టి వీనిని శుభవాసనలచే మార్చి సుఖపడుము. నీ పరిసరములకు అనుకూలముగ నీవే మారుము. ఎట్టి పరిస్థితి వచ్చినను దుఃఖించక ఆనందించుము. బాధల నోర్చుకొనుము. దేనిని గురించియు చీకాకుపడకుము. ఇటుల చేయుచో, నీవు ప్రకృతిని జయించగలవు. బ్రహ్మజ్ఞానికి మాయ యన తుచ్ఛవస్తువు.

191. నీ పూర్వ సంస్కారములచే, "నేను శరీరమును," "నేను రాముడను," "నేను బ్రాహ్మణుడను," "నేను ధనికుడను,"— మొదలుగాగల భావములచే చెడిపోవుచున్నావు. ఇది తప్పు. "నేను బ్రహ్మను" అనెడి దృఢసంకల్పమును

కలిగియుండుము. అప్పుడు పైన వివరించినలాంటి సంస్కారము లెల్ల నశించును.

సంకల్పములు

12

192. స్థూలజగత్తు నందు మనము చూచు ప్రతివస్తువు యొక్క పుట్టుకకు మూలము సంకల్పమే.

193. గంగానది - గంగోత్రి (హిమాలయము) యందు పుట్టి గంగాసాగరమువైపు ప్రవహించుచున్నది. ఇదేరీతిని వాసనలు దాగియున్న మనస్సునందలి సంస్కారములందు (Impressions) సంకల్పములనెడి ప్రవాహములు జన్మించి, రాత్రింబవళ్లెడతెగక పదార్థములవైపు ప్రవహించుచుండును. మనస్సనెడి ఈ అగోచరమైన యంత్ర మెల్లప్పుడు సంకల్పముల నొనర్చుచునే యుండును. నిదురించి విశ్రాంతి నొంద వలె ననునది మెదడేగాని, మనస్సుగాదు. మనస్సును వశపరుచుకొనిన యోగి నిద్రించడు. అతడు ధ్యానమునందు పూర్ణమైన విశ్రాంతిని గైకొనును.

194. మనస్సు, దాని స్వభావమును గురించి తలంచిన ఏమియు లేదు. ఇది సంకల్పముల ప్రోవు. ఈ సంకల్పము లన్నిటికి మూలము 'నేను' అనునదే. ఈ 'నేను' నశించిన మనస్సు లేనే లేదు.

195. మొట్టమొదట మనస్సునందు జన్మించు సంకల్పము 'అహం' (నేను). బ్రహ్మలో తాను లయము కాబోవు ముందు పుట్టు చివరివృత్తి లేక సంకల్పము బ్రహ్మాకార వృత్తి.

196. ఈ కనిపించు సృష్టి జీవుడుచేసిన మానసిక సృష్టి కాదు, ఇదంతయు హిరణ్యగర్భు (Cosmic mind) డొక్కడే సృష్టించెను.

197. సహజముగ చూచినచో ఈ జీవుడు, ప్రపంచము అంతయు బ్రహ్మయే. ఇది దైవేచ్ఛచే సృష్టింపబడినది. కాని మనస్సుచేయు చేష్టలవల్ల యిదంతయు నిజముగను భిన్న భిన్నములుగను గనిపించుచున్నది.

198. ఈ ప్రపంచమంతయు మానసిక కల్పనయే. మనస్సు దీనినిగురించి తలంచకున్నచో జగత్తే లేదు. మనస్సు వీటన్నిటిని గురించి తలంచినప్పుడే జగత్తు, దుఃఖము లనునవి కనిపించుచున్నవి. సంకల్పము లేనివానికే బ్రహ్మానందము లభించగలదు.

199. ఎల్లప్పుడు వేధించు మనస్సు అనిర్వచనీయమైన బ్రహ్మనుండి ఉద్భవించి, తన సంకల్పానుసార మీ జగత్తును సృజించుకొనుచున్నది.

200. మనస్సుయొక్క సంకల్పమే జగత్తున్నదనుటకు కారణము. ఈ సంకల్పరాహిత్యమే సత్యానుసంధానము నిచ్చునది.

“సర్వసంకల్ప సన్యాసీ, యోగారూఢ స్తదోచ్యతే (గీత 6-4) తన సంకల్పముల నన్నిటిని నసింప జేసికొనినవాడే యోగారూఢుడుగా చెప్పబడును.

201. ప్రతివాని కొకవిధమగు స్వకీయ మానసిక ప్రపంచమగు స్వప్నసృష్టి గలదు.

202. సంకల్పములను వృద్ధిచేసికొనుట బాధాకరమే. కావున వీటిని అణచివేయవలెను. ఇటుల చేయుటచే అపరిశుద్ధ మనస్సు నసించును. అటుల పరిశుద్ధ మనస్సుచే అపరిశుద్ధ మనస్సును నశింపజేసి, ఆత్మజ్ఞానమనెడి సుఖమును పొందుము.

203. సంకల్పము సమస్త కార్యములను చేయించును. కావున దీనిని నాశనమొనర్చుటకై, నీ యందుద్భవించు సంకల్పములకు విరుద్ధమైన సంకల్పములను కల్పించుకొని కోరిక – కామము లనువాటిని చంపివేయుము.

204. నీ సమస్తకోరికలు భగవంతు నొక్కనివల్లనే తీరగలవు. ఆతడు పరిపూర్ణుడుగాన నీకోరికల నన్నిటిని తీర్చుటకు సమర్థుడు.

205. ‘సంకల్పము’ సూక్ష్మమైన, అణచివేయ నలవి కాని ప్రాణశక్తి. ఇది జగత్తున నిండియుండును. నీవు మరణించ వచ్చును. కాని నీ సంకల్పము మరణించదు. సంకల్పమన నిట్టి జీవశక్తి. దీని చేష్ట లత్యద్భుతములు.

206. ప్రతిసంకల్పమునకు ప్రత్యేక మానసికరూపము గలదు. ప్రతి మనుష్యునకు ప్రత్యేక దృక్పథము, అభిప్రాయము, విశ్వాసము, అభ్యాసము, భావము, అనుభవము, సంకల్పవిధానములు గలవు.

207. వివిధములగు మానసికరూపముల సారముచే ఏర్పరుపబడిన ప్రత్యేక స్థూలజీవితము, తన ప్రత్యేక మానసిక ప్రపంచమున పని చేయుచుండును. ఇట్టి అనుభవాదికములు మరుసటి స్థూలజీవితమును సృష్టించుటకు ఆధారములగును. ఈ రీతిని, ప్రతి జన్మమునందు క్రొత్త మనస్సు, బుద్ధి యుండును.

208. "నీ వేవిధముగ నిన్నుగురించి తలంచుకొను చుందువో, అదేరీతిని కాగలవు." బలముగలవానిని గావలె నన్న అటుల కాగలవు. పండితుడను కావలెనన్న కాగలవు. ఎట్టి సంకల్పముగలదో అట్టి ప్రయత్నముచేతువు. అందుచే అట్టివాడవగుదువు.

209. ఈశ్వరునకు సమీపముననుండుట, నుండకుండు టలకు గల శక్తి మనలోనేగలదు.

210. మనస్సునకు ప్రతివస్తువును తనవైపునకు ఆక ర్షించుకొను శక్తిగలదు. ఇట్టి శక్తిచే నీవు నీ సంకల్పముల కనుకూలములైన దృశ్య జీవశక్తులు, సంకల్పములు, పరిస్థితు లను నీవైపున కాకర్షించుకొనుచున్నావు.

211. మానసికకృత్యములే నిజమగు కృత్యములు. సంకల్పమనున దొక శక్తినిలయము. ఇది అంతటను వ్యాపించు చుండును. నీవు కోపముతో మాట్లాడినమాట, నీ పరిసరము లందలి వారికందరకు కోపము కలిగించగలదు. ఆనందకరమైన సంకల్పము, అందరకు ఆనందమును కలిగించగలదు. కావున ఎల్లప్పుడు పవిత్రమైన సంకల్పములుగలవాడవై యుండుము. అందువలన నీయందలి అపవిత్ర సంకల్పములు నసించును.

212. సంకల్పమే బంధనమునకు కారణము. దీనిని మొదలంటు నసింపజేయుటయే మోక్షము. కావున దీనిని అభ్యాసమువలన తెలివితేటలతో నాశనమొనర్చ్చుము.

213. సంకల్పమే (Thinking) బాధ. అది లేకుండుటే బ్రహ్మానందము. కావున వివేకమనుదాని సహాయముచే దీనిని నాశమొనర్చ్చుము.

214. సంకల్పమే సంసారము. చాలాకాలమునుంచి నీలో పాతుకొనియున్న యీ చెడ్డ సంకల్పములు నిన్ను భగవంతుని గురించి చింతించుటకు వీలులేకుండ చేయుచున్నవి. ఇట్టి సంసారికి భగవచ్చింతనము నదికి ఎదురుగా యీదుట వలె శ్రమగలదిగను, అసంభవముగను కనుపించును. కావున త్యాగమనెడి ప్రయత్నముచే మనస్సును ఈశ్వరునివైపు మరలునటుల చేయవలెను.

215. మనస్సునందు రెండరలు గలవు. 1. సంకల్ప విభాగము 2 జ్ఞాన విభాగము. సంకల్ప విభాగమును మూసి వేయ వచ్చును. కాని జ్ఞానవిభాగమును మూసివేయుటకు వీలుగాదు.

216. సామాన్య మానవులు దీర్ఘ సంకల్ప మననేమో యెరుగరు. వీరి మానసిక చిత్రములు వికృతముగ నుండును. కాని యోగులు, వేదాంత వేత్తలు తమ యోగదృష్టిచే తమ ధారణలను అందముగను, బలవత్తరముగను చేసికొనగలరు.

217. సన్యాసి యగువాడు లోకసేవార్థమై ప్రజల మధ్య వుండనక్కరలేదు. అతడు హిమాలయ మందలి మారుమూలలందుగల గుహాలలో తపస్సొనరించు చున్నప్పటికి, తన

సంకల్ప ప్రభావముచే లోకమునకు మేలు చేయగలడు. పాశ్చాత్యమిషనరీలను చూచి మన భారతీయ సన్యాసులు, యోగులు-సాంఘిక రాజకీయాదిరంగములలో ప్రజాసేవకై పనిచేయుచున్నారు. ఇది వారిని అనుకరించుటయే. ఇదెంత మాత్రమును సరికాదు. మహత్తరమైన ధ్యానబలముగలయోగి తానీ పనులేవియు చేయకుండగనే, తన సంకల్ప కంపనములచే లోకమునకు మేలుచేయగలడు.

218 'సంకల్పము' అంటువ్యాధి వంటిది. ఒకని సంకల్ప మితరు లెందరికో ఆనంద-ఖేదముల నివ్వగలిగియున్నది.

మనస్సు తా నేవిషయమునుగురించి చింతించునో దాని రూపమును సృష్టించగలదు. నీవొక వస్తువును గురించి సంకల్పించగనే, నీ మన స్సా వస్తువుయొక్క రూపమును తన యందు సృష్టించును. ఈ రీతిని క్షణక్షణము ఎన్నెన్నో రూప ములను సృష్టించుచుండును. కాని, అది నిలుకడ లేనిదగుటచే ఏదేని ఒకే వస్తువును గురించి కొంతకాలము వరకు చింతింప జాలకున్నది.

219. సంకల్పము- సంకల్పించువాడు ఒకటిగాదు. కావున నీవు-మనస్సు ఒక్కడు గాదని తెలియగలదు. నీవు కూటస్థ బ్రహ్మవు; ప్రత్యగాత్మవు. మనస్సునందు గలుగు మార్పులను సాక్షి రూపమున నీవు చూచుచుందువు.

220. సంకల్పము నశించి, చూచువాడు - చూడబడు వస్తువు, వేరువేరను భావము నశించగనే, బ్రహ్మ తన నిజ స్వరూపమున వెలుగొందును. అప్పుడీ ప్రపంచము అద్వంద్వ స్థితిలో తనయందే యున్నట్లుల కనిపించును. అవిద్యచే ఆవరిం

పబడి, పేరు మాత్రము గలిగి రూపము లేక ఆకాశము వలె అంతటను ఆవరించియున్న ఈ మనస్సే ఈ సృష్టిసంతను వేరు రూపమున చూచుచున్నది. ఇది (అవిద్య) నశించిన, బ్రహ్మ స్వరూపమే అంతయునని తోచగలదు. ఇట్టి మనస్సు, సంకల్ప ములు నశించుటచే లేకుండపోవును.

221. బీజము (విత్తు) తగిన స్థలమున తగుకాలమునకు మొలకరించు రీతిని, దృష్టకూడ మనస్సుయొక్క సంకల్పముచే ప్రత్యక్షమగును. (చూచువాడు – చూడబడు వస్తువు ఒకటే).

222. 'సంకల్పములు' విషయముల పై సహజముగ ప్రవహించుచుండును. కావున జనన – మరణ రాహిత్యము నకై వాటిని దేవుని వైపునకు కష్టపడి మరల్పవలెను.

223. ఒక్కొక్కప్పు డీసంకల్పములు మనస్సును కలవర పరచును. అప్పుడు విచారణ, మననము, ధ్యానములను వాటిచే ఆ కలవరమును పోద్రోలవలెను.

224. ప్రతి సంకల్పమునకు నామరూపములు గలవు. ఇట్టి ప్రతిసంకల్పము దేనికో సంబంధించి యుండును.

225. సంకల్పము, నామము, రూపము–అను మూడును ఒక్కటే. ఇందే ఒక్కటియున్నను మూడు నున్నటులే.

226. సంకల్పము నడచును. ఇది మెదడును వదలి తన ఇష్టానుసారము విహరించును. ఒక్కొక్కప్పు డితరుల మెదడు లందుగూడ ప్రవేసించును. హిమాలయ మందలి గుహాలలో ఒక యోగి గల డనుకొనుము. అతను సంకల్ప బలముచే, తన సంకల్పమును అమెరికా ఖండమందలి మారుమూలలకు పంప గలడు. తా నచ్చటినుండియే ఎచ్చటనో గల ఒక అపవిత్రుని

తన సంకల్పమును ప్రవహింపజేసి ఆతనిని పవిత్రుని చేయ గలడు. దీనినే Thought Transference లేక Telepathy యందురు. మనస్సు ఆకాశమువలె విభువు (సర్వవ్యాపి). కావున యిటుల చేయుట సంభవమే.

227. మనస్సు పూర్తిగ సత్త్వగుణముతో నిండియున్న ప్పటి స్థితిని సత్త్వాపత్తియందురు. పరిశుద్ధమైన సంకల్పము గలిగి యుండుటచే 'భావసంశుద్ధి' యనియు, పరిశుద్ధ హృద యము గలిగియుండుటచే 'సత్త్వసంశుద్ధి' యనియు నందురు. ఇది నాల్గవ జ్ఞానభూమిక.

228. నీకు 'టీ' త్రాగు అలవాటు గలదనుకొనుము. దానిని నీ ఇచ్ఛాశక్తిచే వశపరుచుకొని మానినచో, నీవు జిహ్వేంద్రియమును కొంతవరకు వశపరుచు కొంటివని చెప్పవచ్చును. ఇట్టి ఒక్కొక్క దుర్వాసన నీ విధముగ అణచివేయుచుండుట నభ్యసించుటచే, నీ ఇచ్ఛాశక్తి బలముగలదై నీకు మనశ్శాంతి నిచ్చి సాధారణముగ అణచి వేయ నలవికాని దుర్వాసనల నణచి వేయుటకు సాయపడును. అంతేగాక ఆ వాసనను నెరవేర్చుకొనుటకై నీవు పడవలసిన శ్రమ తగ్గును. ఇదియే త్యాగము యొక్క ఫలము. ఈ రీతిని పవిత్ర వాసనలకై అపవిత్ర వాసనలను త్యజించు చుండవలెను.

229. నీకుగల పాత అలవాటును ప్రోద్రోలి క్రొత్త అల వాటును అభ్యసించుటకుచేయు ప్రయత్న సమయమందు నీ ఇచ్ఛాశక్తి - స్వభావము (Nature) లకు గొప్ప పోరా టము ఆంతరికముగ జరుగును. స్వభావము క్రొత్త అలవా టును ప్రవేశపెట్టనివ్వక, పాతదారినే పోవలెనని ప్రయత్నిం

చును. ఇట్టి పోరాటములో ఇచ్ఛాశక్తి దృఢమైనదిగానిచో ప్రథమమున ఇచ్ఛాశక్తియే ఓడిపోవలసి వచ్చును. అందుకై వ్యథపడవద్దు. మరల ప్రయత్నింపుము. చివరకు ఇచ్ఛాశక్తియే తప్పక జయించి తీరును. మనస్సనెడి యంత్రశాలలో జరుగు వింతలను తెలిసికొనుటకు శుద్ధబుద్ధి (Pure reason), లోజూపుతో కూడుకొనియున్న సూక్ష్మబుద్ధి ఆవశ్యకము. ఏకాంతముగనున్న గదిలో ప్రశాంతముగ కూర్చొని మనసు యొక్క మార్పులు, దాని స్థితులు, ఆవేశములు, భావములు మొదలగున వేరీతిని మనస్సునందు గలుగుచున్నవో జాగరూకతతో చూడుము. ఇట్టి కృత్యము నీ కెంతో ఆనందకరముగ నుండును.

230. దుస్సంకల్పముల నణచివేసికొనగలుగు సలవాటు లేని సంసారుల మనస్సునందు ఒకేసూరు నాల్గయిదు సంకల్పములు ఉద్భవించును. గృహసంబంధమైనవి, వ్యాపార సం॥ కచ్చేరికి సం॥ శరీర సం॥ ఆహార పానీయములకు సం॥ ఆశ-ఏదో వచ్చునని ఎదురు చూచుచుండుట, డబ్బు సంపాదించుటకై మార్గాన్వేషణ, తనకు కీడుచేసిన వారిపై గల పగను సాధించవలెనని, మలమూత్ర విసర్జనలు చేయవలసి వచ్చుట, స్నానముచేయవలెనని మొదలగు సంకల్పములు లోకేతూరి మనస్సును నింపివేయును. సాయంత్రము 3-30 గంటల కొకపుస్తకము నతి శ్రద్ధతో చదువుచుంటి ననుకొనుము. అట్టి స్థితిలో వేరొకచోట 4—0 గంటలకు జరుగుచున్న క్రికెట్ పందెములను చూడవలెనను సంకల్పము గలదనుకొనుము. అట్టి స్థితిలో నీ క్లిష్టమైన ఈ రెంటిలో

దేనిని త్యజించుట? ఈ రీతిని ఎన్నో విషయములలో చీకాకు పడెదరు. కాని యోగియో, ఒకే సంకల్పమును కలిగియుండును. అది నెరవేరునంతవరకు మరొక సంకల్పమును మనస్సునందు చొరనివ్వడు.

231. ప్రాపంచిక విషయములలో మునిగియున్న మనుష్యుడు తన మనస్సుయొక్క సంభోగసంకల్పములు, అసూయ, కోపము, పగ అను సంకల్పములకు తన్ను తానే ఎరగా చేసికొనుచున్నాడు. ప్రతిదానిని ఈ పై విధములగు సంకల్పములు వశపరచుకొని, తమ బానిసగ జేసికొనుచున్నవి. పాప మీ సంసారి, తన యీ అపవిత్ర సంకల్పములను అణచివేసి పవిత్ర సంకల్పములను తెచ్చుకొను టెట్లో తెలిసికొనజాలకున్నాడు. అతడు మనస్సుయొక్క తత్త్వము, దాని కృత్యములు సంకల్పముయొక్క నియమములు మొదలగువానిని గురించి ఏమాత్రమువెరుగనందువలననే యీరీతిని బాధపడుచున్నాడు. ఆతని ప్రాపంచికజ్ఞానము, పుస్తక పాండిత్యము యీ విషయమును తెలుపుటలో ఏమాత్రము పనికివచ్చుట లేదు. ఆతనికి వివేకోదయము గాలేదు. అందువలననే ఆతనికి యోగులు, శాస్త్రములు, దేవుడు ననువానియందు శ్రద్ధలేకుండ నున్నది. దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తిగలవాడు కాకుండుటచే ఆత డీ దుస్సంకల్పముల నెదుర్కొనజాలక జీవితమునంతను దుఃఖముతో గడుపుకొనుచున్నాడు. కావున వీటి నన్నిటి నెదుర్కొనవలెనని నచో మహాత్ములు, సాధువులు మొదలగువారి సాంగత్యమును చేయవలెను.

232. నీ సంకల్పములను ధ్యానము, శుద్ధబుద్ధి, యుక్తాయుక్త వివేచనలనువాటిచే మార్చుకొనవచ్చును.

233. చెడ్డ తలంపును మరపువలన త్రోసివేయుము. అట్టి మరపును చెడ్డతలంపును మనస్సున చోరనివ్వకుండుటవల్ల తెచ్చుకొనవచ్చును. చెడ్డతలంపు మనస్సున చోరకుండ చేసికొనుటకై అంతకంటె ఏదైన యిష్టమైన మంచితలంపును తెచ్చికొనుము. నిర్లక్ష్యముచేయుట, మరపు, అంతకంటె యెక్కువ యిష్టకరమైన తలంపును తెచ్చుకొనుట – అను నీ మూటిని అభ్యసించుము. ఇటుల క్రమక్రమముగ అభ్యసించుచు రాగా నీ చెడ్డ తలంపులన్నియు నశించును.

234. సంకల్పములను చంపివేయుము. నిస్సంకల్పత్వము నభ్యసించుము. ఇందుచే నీ కోరికలు నశించగలవు. కామముతో కూడియున్న కోరికలుగల మనస్సు ఇంద్రియ సౌఖ్యముల ననుభవించుటకై మనుష్యుని గ్రుడ్డిగా వేధించును. ఇట్టి అణచివేయబడని సంకల్పములే దుష్కార్యముల నొనర్చుటకు మూలములు. కావున నిట్టి చెడ్డసంకల్పములను మంచి సంకల్పములచే పారద్రోలుము.

235. ప్రతిసంకల్పము తనంత తాను బలహీనమైనదే. ఏలనన, మనస్సునందెన్నో సంకల్పములు గలవు. కావున ప్రతి సంకల్పమును గురించియు మనస్సెక్కువ బలవంతముగ పట్టుపట్టజాలదు. కావున ఓర్పు గలిగియున్నవాడు వీటిని పారద్రోలవచ్చును.

236. నీ సంకల్పములను నీ యాజ్ఞలోనికి తెచ్చుకొనుట కీ దిగువగల స్వయంసూచనలు (Auto-Suggestions) ఉపయోగ పడగలవు.

1. నేను దేనిని గురించియు సంకల్పించను.

2. నేను ఏ సంకల్పము లేకుండ నున్నచో శాంతిని పొందెదను.

3. నా ఇచ్ఛాశక్తి బలముగల దగుచున్నది. నా సంకల్పములను నేను అణచివేయగలను.

4. నేను సంకల్పరహితుడనుగా నుండుటచే పరిపూర్ణమైన శాంతిలాభమును పొందెదను. నే నీ సంకల్ప రహిత స్థితిని చాలకాలమునుండి అపేక్షించు చున్నాను.

237. శాంతి, సుఖములు – డబ్బు, స్త్రీ, తిండి–, వీటి యందు లేవు. నిజమున కీ శాంతిసుఖములు, కోరికలు, సంకల్పములు లేనివానివిగ నున్నయెడలనే లభించగలవు. ఇట్టి వాడవు కాగలిగినప్పుడు, ఆత్మ తన స్వప్రకాశముచే వెలుగొంది ఆనందము శాంతి గలదిగా నగును. కావున, శాంతి సుఖములు బయటగల వస్తువులం దున్నవనెడి భ్రమను పోద్రోలుము. నీలోనే యివి గలవు. నీ యందున్న సచ్చిదానంద అమృత ఆత్మయందు గల ఈశాంత్యానందములను అనుభవింపుము.

238. నీవెన్ని తపస్సులను చేసినప్పటికి, ఎట్టి మహిమలను సంపాదించినప్పటికి సంకల్పములను నాశమొనర్చనిచో నీకు మోక్షము రాదు. కావున వీటిని నాశన మొనర్చుము.

239. "అచింత్యమైన పరం ధ్యానం — నిస్సంకల్పత్వమే ఉత్తమమైన ధ్యానము"

(శ్రీ శంకరులు)

240. ఈ సంకల్పమే బ్రహ్మానైన నీకు బంధమును కలిగించి దుఃఖముల పాల్జేయుచున్నది. ఇట్టి అపాయకారి యగు సంకల్పమును ఏల పారద్రోలవు?

241. సంకల్ప - వికల్పములు, ద్వైతభావన (Idea and feeling of daulity)లు లేనివాడవై యుండుము.
ఇట్టి స్థితిని పొందుటకు గాఢముగ కృషి సలుపుము. దీనినే 'అద్వైతనిష్ఠ' యందురు.

సౌశీల్యము

(13)

242. మైత్రి (స్నేహము) కరుణ (కనికరము) దయ (జాలి) విశ్వప్రేమ (Universal love) క్షమ (క్షమించుట) ధృతి (ఆధ్యాత్మిక సహనము) తితీక్ష (సహనము, ఓర్పు) ఓపిక, అనునవి సాత్త్వికమైన మనస్సుయొక్క గుణములు. ఇవి మనుష్యునకు శాంతి - సుఖముల నిచ్చును. కావున వీటిని వృద్ధిచేసికొనవలెను.

243. ఓర్పు, పట్టుదల, ఉత్సాహము, దృఢనిశ్చయము అనునవి ఆత్మజ్ఞానము పొందుట కావశ్యము. సాధకులు వీటిని బాగుగ వృద్ధిచేసికొనవలెను.

244. "ధృతిః క్షమా దమో౽స్తేయ శౌచమింద్రియ నిగ్రహః, ధీ ర్విద్యా సత్య మక్రోధో దశకం ధర్మలక్షణం" మనుస్మృతి 6-92

ధైర్యము, క్షమించుట (ఓర్పు) మనస్సును వశపరచుకొనుట, దొంగిలింపకుండుట, ఇంద్రియనిగ్రహము, బాహ్యాభ్యంతరిక పారిశుద్ధ్యము, శాస్త్రజ్ఞానము, ఆత్మజ్ఞానము, నిజముపలుకుట, కోపము లేకుండుట - అను నీ పదియు ధర్మలక్షణములు.

245. ఎల్లప్పుడు ఇతరుల దోషాన్వేషణతో కాలము బుచ్చుట అపాయకారి. ఇతరుల సద్గుణముల నన్వేషించుటకై ప్రయత్నించుము. ఇతరుల దోషములనుగురించి తలంచనేవద్దు. ఇందువల్ల 'అసూయ' నసించి 'ప్రేమ' వృద్ధియగును. ఇది నీకు క్షేమమును కలిగించును.

246. లోపము బలహీనత అను రెండును భిన్న భిన్నమైన పదార్థములు. కోప మనునది **లోపము**. టీ త్రాగు అలవాటు బలహీనత. దోషాన్వేషణ, లేనిపోని తప్పులు పట్టుట, దూషణ - లనునవి **లోపములు**. అపనమ్మకము, బలహీనత ఈ రెండు దోషములనుకూడ నాశ మొనర్చవలెను.

247. నీయందలి దుర్గుణములను పోద్రోలకున్నచో, నీవు హిమాలయమందలి గుహాలలో నున్నను ప్రయోజనము లేదు. కోపము, ఓర్వలేమి, తొందర, ఉద్రేకము, అనుమానము, పగ, అసూయ, అయిష్టము, అసహనము, అవిరామము, ఆవేశమును కలిగించు భావములు, అధైర్యము మొదలగున వన్నియు పోద్రోలు టావశ్యకము. వీనిని ఓం ధ్యానము, విచా

రణ, సత్త్వగుణ సంపదను వృద్ధిచేసికొనుటవలన నశింపజేయ వచ్చును. అప్పుడే నీకు శాంతి లభించును.

248. దీనిని 'ప్రతిపక్ష భావన' యందురు. కామముతో నిండియున్న సంకల్పము కలుగగనే పవిత్రతతో నిండియున్న సంకల్పమును తెచ్చికొనుము. గీతగాని ఉపనిషత్తులనుగాని చదువుము. హరిభజన కీర్తనలను పాడుము. ఇటుల చేయుటచే అపవిత్ర సంకల్పములు తొలగిపోవును. అసూయను ప్రేమచే జయించుము.

ఎవరిని అసూయించుకొనుచున్నావో ఆతడు చేసిన సత్కార్యములను గురించి తలంచుము. ఆతనికి పండ్లు పాలు మొదలగు పదార్థములనిమ్ము. ప్రేమతో మాట్లాడుము. ఆనందముతో మాట్లాడుము. అతని పాదము లొత్తుము. నీ వాతనిని సేవించునప్పు డాతనిని నారాయణునిగనో, శివునిగనో తలచుము. ఇటుల చేయుచో నీయందలి అసూయ నశించును. భయము వచ్చినప్పుడు ధైర్యము, కోపమువచ్చినప్పుడు ఓర్పుకు సంబంధించిన వ్యతిరేక సంకల్పములను తెచ్చుకొనుచుండుము.

249. పై రీతిని వ్యతిరేక భావములను తెచ్చుకొనుటచే నీకు ఆనందము, శాంతి లభించగలదు. ఇదే పరమరహస్యము.

ముక్తిమార్గము.

మూడవ ప్రకరణము

మనస్సుయొక్క మర్మము

జ్ఞాన సిద్ధాంతము

1

250. మనస్సు, ఇంద్రియములు, కారణము (బాహ్యేంద్రియములు కన్ను, చెవి మొదలగునవి) అను మూడును కలసియున్ననే ఒక వస్తువునుగురించి మనము తెలిసికొనగలము. జ్ఞానము, అనుభవము (ఇంద్రియ బోధనము), జ్ఞాపకము, భావన (Imagination), తీర్పు, సంకల్పశక్తి—, అను ఆరు శక్తులు మనస్సునకు గలవు.

251. మనస్సుయొక్క ఒక కిరణము బయటకు పోయి వస్తువుయొక్క రూపు రేఖలను దాల్చి దానిని కప్పివేయును. అప్పుడే మనకొక వస్తువును గురించిన జ్ఞానము కలుగును. ఎటులన, బాహ్యమున నొక పుస్తకము గలదనుకొము. దానిని నీవు చూతువు. అట్టి పుస్తకమును మానసిక పటమున నీవు చిత్రించినప్పుడే, నీ కచ్చట నొక పుస్తకము గలదని తెలియగలదు. అటుల మనస్సున సృష్టించుకొనకుండ కనులు చూచుచున్నప్పటికీ నీ వచ్చట పుస్తకము గలదను భావమే కలిగి

యుండజాలవు. ఈ రీతిని నీవు బాహ్యమందు చూచు ప్రతి వస్తువుకు నీ మనస్సునందు వేర్వేరు చిత్రపటములు గలవు.

252. మనస్సు లోపలను, తన్మాత్రిక కంపనములు బయటనుచేయు ఆంతరిక కృత్యముల ఫలితమే నీవు బాహ్యమున చూచునదంతయును. ఇది ఒక విధమగు జ్ఞానసిద్ధాంతము.

253. నీయొక్క అంతఃకరణవృత్తి ఇంద్రియము (కన్ను) ద్వారా బయటకు వచ్చి, విషయ జ్ఞానమును లేకుండ జేసి, తాను చింతించుచున్న విషయాకారము (తానావరించి యున్న వస్తురూపమును) దాల్చి, ఆ పదార్థమును నీ దృష్టి లోనికి తెచ్చును. ఇచ్చట వృత్తి ఆవరణభంగము (సమస్త వస్తువులను కప్పివేసిన స్థూల అవిద్యను తొలగించుట) నొనర్చుటయే.

254. ఒక ప్రాపంచికవిషయమును తెలిసికొనవలెనన్న ఇంద్రియములు, అంతఃకరణము, జీవుడు సనునవి కావలెను.

255. ఇంద్రియము విషయమును చూచును. మనస్సు కనుపించునటుల చేయును. బుద్ధి ఆభాసచైతన్యముయొక్క సహాయముచే తెలసికొనగలుగుచున్నది.

256. పాశ్చాత్య వైద్యశాస్త్రానుసారము బయటి నుండి తేజఃకంపనములు బయలుదేరి అంతఃపటలమున తాకును. అందుచే నచట బయటచూచిన వస్తువుయొక్క రూపము తలక్రిందులుగ (Negative) పడును. ఈ తేజఃకంపనములే మెదడునందు తల వెనుకభాగమునయున్న తేజః (నేత్ర) వృత్తముయొక్క దృష్టి కేంద్రమునకు, నేత్ర ప్రదేశమునుండి నేత్రాశయములోనికి కొంపోవబడును. అందుచే నచ్చట

అప్పుడు క్రమమైన (Positive) చిత్రము పడును. అప్పుడు నీయెదుట గల వస్తువును నీవు చూడగలుగు చున్నావు. కాని వేదాంతుల సిద్ధాంతము ననుసరించి అటులగాదు. మనస్సు నేత్రముగుండ బయటకువచ్చి బయటగల వస్తువుయొక్క రూపమును దాల్చి నీ కా వస్తువును గురించి తెలియునటుల చేయును.

257. బయటనున్న వస్తువులను మనస్సే చూడగలదు. నీవు మనస్సుతో చూచిన అదే వస్తువును దూరదర్శినితో చూచుచో ఆ వస్తువు వేరొకరీతిని కనిపించును. మనస్సుతో నేరుగాచూచిన అది మరొకరీతిని కనిపించును. అదేరీతిని హిరణ్యగర్భుని (కార్యబ్రహ్మ) దృష్టి మరొకవిధముననుండును.

నీవు నీ మనస్సులో ఒక పెద్ద యుద్ధము జరుగుచున్న దనినీ, అందు చాలమంది మరణించిరనినీ ఎటుల నీలో నీవే తలచి ఇష్టములేనప్పుడా భావనను త్రోసివేయగలవో, అదే రీతిని హిరణ్యగర్భుడీ సమస్తమును తనయందే, తన సంకల్పముచే గలిగిన కంపనమువల్ల ఏర్పడినవాటినిగ చూచును.

258. సాలీడు తనశరీరమునుండి వచ్చిన పదార్థమునుండి తన గూడును నిర్మించుకొనునటుల, మనస్సు తన శరీరము నుండియే జాగ్రదవస్థయందీ భౌతికజగత్తును సృష్టించి నిద్రావస్థయందు తనలోనికి తీసికొనును.

జ్ఞాని – జ్ఞానము ఒక్కటే. ఒక వస్తువన, బాహ్యరూపము లేక స్థూలరూప మివ్వబడినట్టి ఒకమానసికవృత్తి. దీనినే 'దృష్టి సృష్టివాద' సిద్ధాంతమందురు;

259. బ్రహ్మ ఒక వస్తువుగాని, విషయము(అచింత్యము, అదృశ్యము) గాని గాదు. అతనిని సాక్షాత్కారము (Direct Spiritual cognitions) వల్ల మాత్రమే అనుభవించ గలము.

260. బ్రహ్మకు చూచుటకు కండ్లక్కరలేదు. అతడు తన ఆత్మజ్ఞానము వలన తనలో తానే యీ జగత్తునంతను తన సంకల్పముగా చూడగలడు. ఆతడింద్రియములకు శక్తిని తేజస్సును ఇచ్చును.

261. బ్రహ్మకు ఏదైన విషయమును గురించి తలంచుటకు, అనుభవించుటకు, యోచించుటకు అంతఃకరణ మక్కరలేదు. అతనే సమస్తమునకు వెలుగునిచ్చు దాత. అతడు చిత్స్వరూపుడు. చిద్ఘనుడు. అతడే అంతఃకరణమునకు తేజస్సునిచ్చు దాత.

262. నీవు చూచు దృశ్యము (బయట చూచిన దంతయు) మానసిక అవిద్యవలన కలిగినదే. బయట ప్రకాశ మొక్కటి మాత్రమే గలదు. అచ్చట కంపనములు గలవు. మనస్సు వీటికి రూపమును, రంగును కల్పించుచున్నది. ఈ బాహ్య ప్రపంచమంతయు మనోభ్రాంతి. ఇదొక విధమగు సిద్ధాంతము.

263. మనస్సు - పంచతన్మాత్రలయొక్క సాత్త్వికభాగములచే సృజింపబడినది. బయట అంతటను ప్రకాశము నిండియున్నది. సూర్యుడు కూడ ప్రకాశమును బయటకు పంపును. 'కన్ను' అగ్నితన్మాత్రచే చేయబడినది. ఈ భాగమునకు చెందిన మనస్సుకూడ - అగ్నితత్త్వముచే చేయబడి

నదే కావున అగ్నిని అగ్నిచూచును. శబ్దతన్మాత్రచే చేయ బడిన మానసిక భాగమే వినగలదు. శబ్దము బయటనున్న ఆకాశమునుండి వచ్చును. కావున మనస్సునందు గల ఆకాశము బయటనుండుఆకాశమును వినును. కాని ఆత్మయో, సమస్తమును చూడగలదు, అనుభవించగలదు. ఆత్మను ఆత్మయే చూడగలదు. కావున నీవు బయట చూచునదంతయు బ్రహ్మయే. "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" అంతయూ బ్రహ్మయే.

వివేకము

2

264. నీ వీ ప్రాపంచిక దుఃఖముల నన్నిటిని పూర్తిగా ఎరిగియున్నచో, నీవు సహజముగ సత్యాసత్యము లనునవేవో తెలిసికొన ప్రయత్నించెదవు. బ్రహ్మ సత్యము, జగత్తు అస త్యము. ఇదే వివేకము. ఈ వివేకమువలన సాధనను మొద లిడెదవు. అందుచే ఈశ్వరజ్ఞానమును పొందుటకై దృఢేచ్ఛ కలుగును. ఇందువలన సత్యమును గుర్తించ సాగుదువు. అప్పటి నుంచి నీవు "అహం బ్రహ్మాస్మి – నేను బ్రహ్మను" అని తలచుచుండవలెను. అందువలన నామ, రూప సంకల్పము లను నవి పోయి బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందెదవు. ఇదే వేదాంతసాధన.

265. మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఆత్మలేక బ్రహ్మపై ధారణ చేసియుంచుటను ఆత్మవిచారణ (Enquiry into the nature of the Atma) యందురు.

266. మనస్సు తాను త్యాగమొనర్చిన విషయసుఖముల వైపున కెప్పుడైన మరలినచో వివేకము దానికి గళ్ళెము వేయును. అప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతముగ నుండును.

267. ఈ వివేకము ఎడతెగని సత్సంగము, శ్రవణము (శృతులను వినుట) వలన మాత్రమే కలుగగలదు. పూర్వ జన్మము లందెన్నో సత్కార్యముల నాచరించినట్టి వారికి ఈశ్వరానుగ్రహముచే మహాత్ములు, సాధువులు, భక్తులు, యోగులు, జ్ఞానులు, సన్యాసు లనెడివారి సాంగత్యమనెడి భాగ్య మబ్బ గలదు.

268. మనస్సు తానిదివర కనుభవించిన భోగమును మరల అనుభవించ గోరును. ఇందుకు కారణము పూర్వ సౌఖ్యములు మనస్సునందు జ్ఞప్తికి వచ్చుటయే. ఈ జ్ఞాపకము భావన,సంకల్పములను చేయించును.ఇందుచే అనురాగము కలుగును.ఇటుల మాటిమాటికి కోరికేపని చేయుటచే అలవాటుగ మారును.అలవాటు తృష్ణను బలపరచును. అప్పుడీ మనస్సు నిస్సహాయుడు, దుర్బలుడు నగు సంసారిపై తన అధికారమును చలాయించును. ఇట్టి మనస్సుచేయు పెత్తనమును, వివేకముచే బలహీన మొనర్పవచ్చును. కావున ఈ వివేక మను దాని సహాయమును గైకొని, మనస్సును నాశమొనర్చి సంసార బంధమునుండి విముక్తుడవు కమ్ము.

వై రా గ్య ము

3

269. వైరాగ్యోదయ మెటులగునో తెలసికొనుము. కొంతకాలమగు నప్పటికి ప్రతివానికి ఈ నాశవంతమైన, దుఃఖకరమైన వస్తువులపై రోతపుట్టును. అంతేగాక, నీలో నున్న అనంతాత్మకు ఒకపరిమితి, నాశనముగల యీ బాహ్య పదార్థములు తృప్తిని కలిగింపజాలవు. ఈ రీతిని వైరాగ్యోదయము కలుగును.

270. కొందరికి ధనమన్న ప్రీతి. కొందరికి మద్య మాంసములన్న ప్రీతి. కొందరి కీ రెంశింటియందు ప్రీతి యుండదు. వారికి అందగత్తెయగు వేశ్యయందు ప్రీతి యుండును, పై రెండు నీకు సుఖమునివ్వవని నీకు తెలిసియే గదా వాటియందు భ్రాంతి లేకుండ వుండుట ? అట్టితరి నీ కీ స్త్రీ సుఖమునిచ్చునా ? ఇవ్వదు. ఇదికూడ అజ్ఞానమువల్లనే నిన్ను బంధించినది.

వివేకమును సలహా అడుగుము. నీకు సుఖము నివ్వదని చెప్పును. అప్పుడు నీ కా స్త్రీయందు గల భ్రాంతి పోవును.

271. ప్రేమ, అనురాగము లనువాని వెనుకనే దుఃఖము విచారము లనునవిగలవు. అనురాగము దుఃఖముతో కలసియే యున్నది. ప్రతిసుఖమునకు వెనుక బాధ వున్నది. అదేరీతిని బాధకూడ సుఖముతో కలసియే వున్నది. మనుష్యుడు ప్రేమ యను పేరుతో దుఃఖమనెడి విషబీజమును నాటుచున్నాడు. దానివలన అనురాగమనెడి మొలక పుట్టి,

పెరిగి పెద్దదై కొమ్మలు, ఆకులు, పువ్వులు గలదియై శరీర మంతటను వ్యాపించును. 'అనురాగము' వలన మానవుడు మోసపోవుచున్నాడు. ఈ దుఃఖమునకు కారణము అనురాగమే. ఎటులన, నీవొక చిలుకను పెంచుచుంటివను కొనుము. దాని నొకపిల్లి తినివేసినది. అందువలన నీవెంతో వేదన నొందెదవు. కాని, అదే పిల్లి ఇతరుల చిలుకనుగాని అడవిచిలుకనుగాని తిన్నచో నీ కా దుఃఖము కలుగునా? కలుగదు. ఏల? నీకా చిలుకయందు అనురాగము లేదు గావున. కాబట్టి దుఃఖమునకు కారణమేదో తెలిసికొంటివా? ఏది? నీకావస్తువునందు గల అనురాగమే! ఇదే బంధనమునకు హేతువు. ఇది లేనినాడో, నీ కా బంధన లేదు. కావున వైరాగ్యము (అనురాగము లేకుండుట) నలవరచుకొని సుఖపడుము. అనేకులు తమ జీవితమునంతయు తమ బిడ్డలకొరకు వారి సుఖములకొరకు వ్యర్థపుచ్చెదరు. ఈ ప్రపంచమం దందరు తండ్రులు, తల్లులు, భార్యలు, బిడ్డలు మొదలగువారు మరణించలేదు. వారెల్లరు శాశ్వతముగ నుండగలిగిరా? వారి ఆస్తిపాస్తులు వారివెంట వచ్చినవా? వారు వెంటగొని పోయిరా? లేదు. లేదు. ఇదంతయు నాటకరంగము వంటిది.

272. ఆశ, ఎదురుచూచుట— అనునవి వైరాగ్యము, త్యాగము లనువాని శత్రువులు. మొదటి రెండూ మనస్సును పుష్టివంతముగ చేయును. ఆశ లేనివాడుగా నుండుటయే వేదాంతికి ఉత్తమస్థితి. ఇది సంసారులకు దుస్థితి. వేదాంతుల పద్ధతులు సంసారుల పద్ధతులకు విరుద్ధములు.

273. ఈ నాశవంతమైన సృష్టియందుగల బాధలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము. గీతయందలి యీదిగువ శ్లోకపాదమును ప్రతిదినము చాలమారులు చదువుచో నీకుగల మోహము నసించును. "జన్మ మృత్యు జరావ్యాధి దుఃఖ దోషాను దర్శనమ్.—జననము, మృత్యువు, వార్ధక్యము, వ్యాధులయందు దుఃఖమును పాపమును చూచుట." ప్రపంచమునందు బాధమాత్రమే గలదని ఎల్లప్పుడు సాధకుడు తలచుచుండవలెను. ఇది వైరాగ్యమును వృద్ధిచేయును. ఇందుచే మనస్సునకు బాహ్యవస్తువులపై గల ఆసక్తి క్రమక్రమముగ తగ్గిపోవును.

మనస్సుయొక్క ధర్మములు

4

274. అనుభవము (ఇంద్రియబోధము (Sensation), సంకల్పము, ఇచ్ఛాశక్తి (Volition) అను మూడును మనస్సుయొక్క ధర్మములు.

275. తెలిసికొనుట, కోరిక, ఇచ్ఛాశక్తి-అను మూడును మనస్సుయొక్క కార్యములు.

276. యోచన, ఉపాయమువన్నుట, అనుభవించుట, తెలిసికొనుట అను వివిధకృత్యములు మనస్సునందు జరుగుచుండును.

కొన్ని సమయములందు నీవు ఉపాయము పన్నెదవు. ఒక్కొక్కప్పుడు అనుభవించెదవు. వేరొకప్పుడు దీర్ఘముగ

యోచింతువు. మరొకప్పుడు నిశ్చయించుకొందువు. ఈరీతిని మనస్సునందు జరుగుచుండును. మనస్సు చేయగల పనులన్నిటిని ఇచ్ఛాశక్తి చేయించగలదు. నీవు లోజూపుచే ఎప్పుడెప్పుడేరీతిని మనస్సున నేమేమి జరుగుచున్నదో తెలిసికొన గలిగియుండవలెను.

277. మనస్సెల్లప్పుడు మారును, క్రొత్త అనుభవములను కోరుచుండును. అది ఒకేమాదిరి విషయములను చూచుచుండుటచే విసుగెత్తిపోయినది.

278. చురుకైన, స్తబ్ధమైన, మధ్యస్థమైన – అని మూడు మానసికావస్థలు గలవు.

279. 'మనస్సు' – కావలివాని రూపమున మానసిక యంత్రముయొక్క గుమ్మమువద్ద ఒకేమారు ఒక్కొక్క ఇంద్రియ కంపనమునే రానిచ్చును. ఎటులన, ఒకేమారు నీవు వినుటను చూచుటను చేయజాలవుగదా! కావున మనస్సు ఒకేమారు ఒకే సంకల్పమును కలిగియుండగలదు. కాని యిది అత్యద్భుతముగ యోచించ, చెప్పనలవిగానంత చురుకుగ పరుగెత్తును. అందువలన సామాన్యమానవుడు ఒకేమారి అనేక సంకల్పములు తనలో ఉద్భవించినవని తలచును.

280. మనస్సు చీకటిలో తడవుచుండును. ప్రతిక్షణము అది మరపును చెందుచుండును. అది పరిమితిగలది. ఒక్కొక్క పనిని మాత్రమే చేయగలదు.

అది జడము (Sentient nonintelligent), పరిచ్ఛిన్నము (Finite), అది సత్వగుణముయొక్క కార్యము (effect) అది వినాశి (Perishable) చంచలమైనది. సంకల్పములు,

సంస్కారములు, అలవాటులు, ఆవేశములు అనువాటి మూట. అది తన అధిష్ఠానమగు బ్రహ్మమునుండి వెలుగును తెచ్చుకొనును. నీవు మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనవచ్చును. సంకల్పము, సంకల్పించువాడు భిన్నులు. నిద్రాసమయం దీ మనస్సేమియుచేయదు. నీవు ప్రతిసమయమందు మనస్సొక ప్రత్యేక పరికరమనునట్లు (గొడుగు, చేతికర్రలవలె) 'నా మనస్సు' అందువుగదా ! దీనిని బట్టియైన మనస్సు స్వయంప్రకాశుడగు ఆత్మకాదని తెలసినదా !

281. శ్రద్ధవల్లనే మనస్సు తానుచేయు పనులనన్నిటిని చేయగలుగుచున్నది. 'శ్రద్ధ,' ఇచ్ఛాశక్తికి ఆధారము. కావున శ్రద్ధ (attention)ను అలవరచుకొనుము. ఈ 'శ్రద్ధ' వార్ధక్యమున బలహీనమగును.

282. దుఃఖము వచ్చినప్పుడు ముకుళించుట, ఆనందము వచ్చినప్పుడు వికసించుట – అనునవి మనస్సుయొక్క స్వభావములు.

283. మనస్సు ఎల్లప్పుడు ఆనందమునకై పరుగులెత్తును. ఏలనన, మనస్సు ఆనందమునుండియేగదా పుట్టినది.

మనస్సు ప్రతివిషయమునకై హద్దు మీరుచుండును. కావున దానిని సాధనచే సమత్వము (Balance) గల దానినిగ చేసికొనవలెను. అది సహజముగ పక్షపాతికావున దీనిని క్రమమార్గమున పెట్టుటకై పాటుపడవలెను.

284. నిజమునకు చూచునది, వాసనచూచునది, వినునది, అనుభవించెడిది మనస్సే.

285. "నా మనస్సెచ్చటనో వున్నది; నేను చూడను. నా మనస్సెచ్చటనో వున్నది; నేను వినను" కావున మనుష్యుడు వినునది, చూచునది మనస్సుతోనే. (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 1-5-3).

286. నీవు కనులు మూసికొని శ్రీకృష్ణుని పటమును గురించి చింతించ సాగినచో, అప్పుడు నీవా కృష్ణపటమును నీ మనోనేత్రము వల్లనే చూచుచున్నావు.

287. మనస్సు మానవునిపై తన అధికారమును - అనురాగము, తృష్ణ, సంస్కారము, వాసన లనువాటిశక్తిచే చలాయించుచున్నది.

288. మనస్సనేక చిత్రములను చేయును. అది చేయు చిత్రములను తెలిసికొనినచో, నీవద్ద అది దొంగవలె భయముతో నిన్నేమియు చేయజాలకుండును.

289. ప్రతిదినమీ మనస్సు తన ఆనందముకొరకనేక కార్యములను చేయుమని వేధించి కర్మలకు కారణభూత మగుచున్నది.

290. అనురాగము లేకపోయి నప్పటికి ఆకర్షణ వుండవచ్చును. నీవొక అందగత్తెనుగాని, గులాబిపుష్పమునుగాని ఆకస్మికముగ చూచితివను కొనుము. వాటిపై నీ కనురాగము లేకున్నప్పటికి నిన్నవి ఆకర్షింపవచ్చును. అనురాగము ఆవస్తువునుపొంది అనుభవించిన పిదప గలుగును.

291. అనేక రకముల విషయములను చూచునటుల మనస్సు నిన్నుద్రేక పరచును. అట్టి సమయములందు నీవు మనస్సుతో యీ రీతిని చెప్పుము.

"ఓ బుద్ధిహీనమగు మనస్సా ! ఇంతకు ముందు నీవనేక స్థలములను, చిత్రములను చూడలేదా ? వినోదములలో ఏమి గలదు ? లోపలనున్న ఆత్మయందు శ్రమించుము. నీవు సర్వ మును అచ్చట చూడగలవు. అది పూర్ణకామము, పూర్ణరూపము అయినట్టిది. అట్టి ఆత్మను వదలి బయటకుబోయి నీవేమి చూచెదవు ? ఇదేమాదిరి ఆకాశము, భూమి, కామము, ఆహారము, నిద్ర, మరుగుదొడ్డి, స్మశానములు కావా – అంతటను కనుపించునవి ?"

292. మనస్సు వస్తువులద్వారా మనలను ఆకర్షింపజేసి మోసపుచ్చును. దూరమున నున్నకొద్దీ మరీ ఆకర్షించును. నీవా వస్తువును పొందుసంత వరకది, దూరమునుండి సుఖము నిచ్చునదిగ గన్పించును. పొందు నంతవరకు సుఖము నిచ్చునదని భ్రమింపజేసిన ఆ పదార్థము, పొందినతరువాత బాధలకు వేదనలకు మూలముగ గన్పించును. కోరికగూడ బాధతోనే నిండియున్నది. ఈ రూపమున అవి బుద్ధిమంతునికూడ మోసపుచ్చునంత శక్తిని కలిగియున్నవి. ఇట్టి మాయాపూరితము లగు వీటిని తృణీకరించువాడే నిజమైన పండితుడు.

293. మనస్సుయొక్క పోకడలను జాగ్రత్తగా గమనించుము.

అది ప్రేరేపించును, కొద్దిని గొప్పగా చేసిచూపును. చిన్న వస్తువును పెద్ద వస్తువుగా కనిపింపజేయును. అతిమోహమును కలిగింప జేయును. వ్యర్థమైన తలంపులచే నిన్నమితముగను వ్యర్థముగను వేధించును. వ్యర్థమైన భయము, చీకాకు,

చిరాకులను కలిగించును. నీ లక్ష్యముపై నీవుచేయు ధారణ నుండి నీ దృష్టిని మరల్చుటకు తన శక్తికొలది పాటుబడును.

294. మనస్సు ద్విత్వప్రకృతి గలది. అందువలన అది ఎన్నడు ఐక్యమనెడి విషయమునుగురించియే తలచదు. అది సాధనవలన చిత్తశుద్ధి పొందినపిదప మాత్రమే ఏకత్వమును గురించి యోచించుటకు తగినదగును.

295. మనస్సు జడ (Nonintelligant) స్వరూపురాలు. కాని జడస్వరూపురాలు కానట్లుగా కనుపించును. (బ్రహ్మనుండి ప్రకాశమును గైకొనుటచే) ఎండలోపెట్టిన నీరు సూర్యునినుండి తాను వేడిగలదిగ మారినట్టుల మనస్సుకూడ బ్రహ్మనుండి ప్రకాశమును గైకొని జడస్వరూపురాలు కానట్టుల కనుపించును.

296. ఇంద్రియములతో పోల్చిచూచినచో మనస్సును చేతనము (intelligant)గా చెప్పవచ్చును. బుద్ధితో పోల్చి చూచిన జడము (Non intellegent)గా చెప్పవచ్చును. సాంఖ్య శాస్త్రమున బుద్ధియన యిచ్ఛాశక్తి, చేతనము, రెంటి యొక్క మిశ్రమము.

297. మనస్సు అనుకరించుటలో (imitation) గొప్ప నేర్పరి. ఇందువలననే ఆధ్యాత్మిక సాధకులను గృహస్థులతో కలసియుండరాదనుట! వీరితో కలసియుండుటచే సాధకుల మనస్సు గృహస్థుల మనస్సులను అనుకరించుటకు ప్రయత్నించును. అందువలన సాధకునకు పతనము సంభవించును.

298. ప్రకృతి ఎన్నడును మనస్సునందు ఆకాశము (శూన్యస్థానము)ను వుండనివ్వదు. ఒక విషయమును గురించిన

వ్యథపోవుట తడవుగ, మరొకటి మనస్సున ప్రవేసించుచుండును. ఈ రీతిని మనస్సెన్నడును నిశ్చింతగా నుండజాలదు. దానిని అనంతమైన విషయము లావరించి ప్రవేశించుటకై అవకాశముకొరకు ఎదురు చూచుచుండును.

299. మనస్సు మితముగల వస్తువులను గురించి మాత్రమే యోచించగలదు.

300. మనస్సొక పచ్చటివస్తువును గురించి యోచించకుండ పచ్చదనమును గురించి తలంచజాలదు.

లోజూపు

5

301. సృష్టికర్తయగు బ్రహ్మ మనస్సును, ఇంద్రియములను బయట సంచరించుటకై సృష్టించెను. అందువల్లనే నీ దృష్టియంతయు బాహ్యప్రపంచము వైపునేయుండి లోపల గల ఆత్మవైపు మరలకుండుటకు గల కారణము. నిన్ను బయటకు గొంపోవునది విక్షేపశక్తి (మాయ). బాల్యమునుండియు బాహ్యప్రపంచమున గల వస్తువులను చూచుటను గురించియే నీకు బోధించిరిగాని, లోపలగల మానసిక ప్రపంచమును గురించి ఎవరును బోధించలేదు. అందుచే నీవు లోజూపు (Introspection) ను గురించి పూర్తిగ మరచిపోతివి. కావున నీమనస్సును లోపలకు మరల్చి, లోజూపును గలిగి, తనపై తనను ధారణ చేసికొనునటులచేసి తన స్వభావమును గుర్తించులాగున చేయుము. దీనినే రాజయోగమందురు.

302. లోజూపున నీవు చింతించవలసిన వస్తువు మనస్సొక్కటే. మనస్సునందలి ఒకభాగము మిగిలియున్న మనస్సును గురించి తెలిసికొను చుండును. ఉచ్చమనస్సు నీచమనస్సును గురించి తెలిసికొనును. దీనినే ఆత్మపరీక్షయని కూడ యనవచ్చును. నీవు నిన్ను గురించి జాగరూకతతో ఆత్మపరీక్ష చేసికొనినచో, నీలోగల దోషము లెన్నో నీకు కనిపించగలవు. వాటి నన్నిటిని క్రమమైన సాధనచే పోగొట్టుకొనవచ్చును. ప్రశాంతమగు గదిలో కూర్చొనుము. ఉదయమొక పావుగంట, సాయంత్రమొక పావుగంట లోజూపును గలిగి నీ మనస్సుయొక్క స్వభావము, పోకడలనుగురించి జాగ్రత్తగా పరీక్షించి తెలసికొనుము.

303. మనస్సు యోచించుటయో, తెలసికొనుటయో, కోరుటయో ఏదే నొకపనిని చేయుచుండును. నీవు నీ లోజూపుచే ఆ సమయమున మనస్సేమిచేయుచున్నదో తెలసికొనవలెను. ఇట్టి అభ్యాసమునొనర్చుటకు సూక్ష్మబుద్ధి కావలెను. సూక్ష్మబుద్ధిని పొందుటకై వేదాంతగ్రంథపఠన, సత్సంగము, ఇంద్రియనిగ్రహము, సాత్త్వికాహారములు తోడ్పడును.

304. నీ మనస్సుపై తీర్పుచెప్పుటకు నీవే తగిన న్యాయమూర్తివి. ఏకాంతముగ కూర్చొని లేక ప్రశాంతముగనున్న గదియందు ఒక గంటసేపు కూర్చొని ఆత్మపరీక్ష చేసికొనుము. నీలోగల దోషములు, దౌర్బల్యములు క్రమక్రమముగ నీకు చక్కగ తెలియగలవు.

305. నీవున్నూ మనస్సున్నూ ఒక్కటేనని తలచినంత కాలము నీదోషములు నీకు తెలియవు. నీవు మనస్సుచేయు

పనులకన్నిటికి సాక్షిననుకొని, లోజూపు నభ్యసింపసాగినచో నీలోగల దోషము లనంతమని గోచరించును. ఆ పిమ్మట ఆదోషములను తొలగించుకొనవలసిన ఆవశ్యకతఏమో బోధ పడగలదు. అప్పుడు నీ స్వభావము మారుటకు సమ్మతించును. ఆ పైన నీవు దోషములను తొలగించుటకై సరియైన సాధ నను చేయగలవు అప్పుడు నీయం దభివృద్ధి కనిపించును.

306. జీవుడు, జీవుడుచేయు పనులకు సాక్షియగు ఆకూటస్థబ్రహ్మ ఒక్కడే సమస్తమును చక్కగా అర్థము చేసి కొనగలవాడు.

అంతర్జ్ఞానము

6

307. దైవజ్ఞానము, ఆవిష్కరణము, సూక్ష్మబుద్ధి, సహజజ్ఞానము, అత్యానందము, దివ్యదృష్టి, పరమానంద స్థితి— అను ఏడును జ్ఞానభూమికలు. మనస్సు నేదైన విషయముపై లగ్న మొనర్చుటకుగల సంకల్పమున కొక ఆధారము (Back ground of thought) ఆవశ్యకము.

308. జ్ఞానమును పొందుటకుగల మూలాధారములు నాల్గు: 1. ప్రకృతి (Instinct) 2. హేతువు (Reason) 3. అంతర్జ్ఞానము (Intuition) 4. బ్రహ్మజ్ఞానము (Super intution).

ప్రకృతి (సహజము) అనుదానిని పశువులందును, పక్షులందును చూడగలము. వాటికి అహంకారము కలు

గదు. అందువలన అవి చేయు ప్రతిపని మనుష్యుడు చేయు పని కంటె చక్కగ నుండును. అవి తమ గూళ్ళను ఎంత చక్కగా నిర్మించుకొనునో చూడుడు! హేతువనునది సహజ మగుదానికన్న గొప్పది. ఇది మానవులలో మాత్రమే కని పించును. 'హేతువు'—యథార్థములను ప్రోగుచేయును. తర గతు లేర్పరచును. అటుల జరుగుటకుగల కారణాదు మొద లగు వాని నన్నిటిని యోచించును. అది తన నిశ్చితాభిప్రాయ మును తేల్చుకొని, నిర్ణయమునకు వచ్చి తీర్మానించు కొనును. ఇట్టిస్థితికి వచ్చినపిదప నిన్నది అంతర్జ్ఞానముయొక్క గుమ్మము వరకు తీసికొనిపోయి వదలును. ఆ అంతర్జ్ఞానము హేతు వును యోచించదు. అచ్చట ప్రత్యక్షజ్ఞానము గలదు. ఒక్క సారి స్మరణ వచ్చుట వలన నీవు విషయములను తెలసికొన గలవు. అంతర్జ్ఞానము హేతువుకంటె గొప్పదేగాని హేతు వును ఎదిరించదు.

309. కారణ శరీరముయొక్క ధర్మముచేవచ్చుజ్ఞానమే అంతర్జ్ఞానము. దీనినే శ్రీ అరవిందులు (Supermind) అని గాని (Supramental Consciousness) అనిగాని చెప్పు దురు. అంతర్జ్ఞానముకంటె ఆత్మజ్ఞానము గొప్పది. ఇదే జ్ఞానము లన్నిటికంటె ఉత్తమమైనది, సత్యమైనది.

7

310. నేను, ఒక పాశ్చాత్య దేశమందు నివసించుచున్న మిత్రుడు భోజనముచేయుటకై కూర్చుంటిమి. మా యిద్దరకు చెరొక పాత్రయందును బంగాళాదుంపలచారు వడ్డింపబడెను. అత డెన్నడును హైందవ ఆహారములను తినసందువలన అతనికి భారతీయఆహారపదార్థములనుగురించి తెలియదయ్యెను. అతడు మాంసాహారి. మాకు వడ్డించబడిన చారును అతడు మాంసపు చారుగా తలంచెను. చూచుటకు వాసనకు మాకు వడ్డింప బడిన చారు అదేరీతిని వుండెను. ఇట్టివాటినే 'మానసిక యోచన' లందురు. ఆ మిత్రుడు బంగాళాదుంపలచారును చూడగనే మాంసపుచారుగా తలచుటకుగల కారణము, అతని మనస్సునందు గల సంస్కారము లటువంటివి అగుట వల్లనే. కావున మానసిక యోచనలు అసత్యములు.

311. బాహ్యమున కంపనము మాత్రమే వుండును. బాహ్యమున గోచర విషయములు మాత్రమే గలవు. ప్రకృతి గుడ్డిది. నీకు ఆనందము, దుఃఖములను బాహ్యవస్తువులనుండి యిచ్చునది నీ మనోవైఖరియే. సర్వమునూ చెడుగునకే యని తలచువాడు తన మనోవైఖరిని మార్చుకొనుచో అతనికి అంతయు ఆనందమయముగ కనిపించును. నీకు ఆనంద మయ ముగ ఎల్లప్పుడు కనిపించుచున్న ఈ ప్రపంచము, నీవు దుఃఖము నం దున్నప్పుడు దుఃఖముతో నిండియున్నటుల కనిపించును. ఇదే మానసిక వైఖరి.

312. "మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయో:"— మనస్సే మానవునకు బంధము, మోక్షము కలిగించుటకు కారణము.

313. వాక్కు— మనస్సునకు పానము. ఇదే రీతిని ముక్కు కూడ. ఏలనన దీనివలన నే వస్తువుల నాఘ్రాణించుచున్నాము. ఇటులే కన్ను, చెవి కూడ. ఇదే మనోబ్రహ్మము యొక్క చతుష్పాద స్వభావము.

(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు)

314. కెంటు (Kent) సిద్ధాంతప్రకారము ఈ ప్రపంచము ఎంతవరకు వ్యాపించియున్నదో అదంతయు, కాల మనెడి ప్రవాహములో కొట్టుకొని పోవుచుండి, ఆకస్మికము లను వాటి అధీనమందుండి, మనస్సుచే కల్పింపబడినది మాత్రమే. అంతకంటే వేరుకాదు.

"నేను సంకల్పించెదను, కాన నే నున్నాను." అను డెస్కార్టెస్ యొక్క వేదాంతసిద్ధాంతము శ్రీ శంకరుని సిద్ధాంతమునకు సరిపోవును.

"ఆత్మ అసత్యమైనది కాదు. దీనిని ఒప్పుకొననివాడు, ఒప్పుకొనకుండగనే, దీని సత్యత్వమును సాక్షియై చూచుచున్నాడు"

(శ్రీ శంకరులు)

315. యోగదృష్టి గలవాడు (Occultist) తన కండ్లను మూసి మనోనేత్రముతో దేనినైన చూడగలడు. ఒక భక్తుడు 'ఈశ్వరుడు – తాను' ఒకటే యనెడి భావనచే ఈశ్వ

రుని తాను కంటిలో చూడ గలుగుచున్నాడు. ఒక జ్ఞాని ఆత్మ జ్ఞాన మను నేత్రముచే చూడగలడు.

316. సంధించినప్పుడు, పక్షపాతమువచ్చి పూర్తిగా గాని, కొంతగాని అంగవైకల్యము సంభవించి జ్ఞాపకశక్తి మొదలగునవి కొంతో, పూర్తిగానో పోయినప్పటికి ఆతడు నసించడు. 'నేను' (అహామస్మి) వుండితీరును. మనస్సు నీ ఆస్తి, దుస్తులు, ఇల్లు లాటిది. కావున 'నేను'— 'మనస్సు' ఒకటికాదు.

317. మనస్సు నెన్నడును ఖాళీగా వుంచకుము. అటుల వుంచినచో మనస్సునందు దుస్సంకల్పములు కలుగును.

అందుచే దుష్కార్యములు చేయవలెనని నిశ్చయించు కొందువు. ఆపైన కార్యాచరణలోనికి దిగెదవు. పని లేకుండ నున్న మనస్సు యీ రీతిని నిన్ను పాడుచేయును. నీవు దుష్కార్యమును చేయలేదుగదా యని సంతోసించరాదు. మనస్సున చేసికొనిన నిర్ణయములే నిజమైన పనులు. దేవుడు వీటి ననుసరించియే నిన్నుగురించి తీర్పు చెప్పును. కాని సంసారులు హృదయమును చూడరు; పనిని మాత్రమే చూచెదరు.

మనస్సు నేదో యొక పనిచే నిలిపియుంచుట వలన దుస్సంకల్పము లుద్భవింపజాలవు. కావున ప్రతి నిమిషము ఏదోపని కల్పించి యుంచుము. కుట్టుపని, తోటపని, పాత్రలు కడుగుట, ఊడ్చుట, నీరు తోడుట, నీరుపోయుట, చదువుట, ధ్యానము, భజనకీర్తనలు పాడుట, పూసలను లెక్కించుట, పెద్దల - రోగుల పరిచర్య మొదలగు ఏదో పని చేయుచుండుము. వ్యర్థమైన, అపనీతికరమైన మాటలు మాట్లా

డకము. దుస్సంకల్పములు గలిగినప్పుడు గీతా, ఉపనిషత్తులు, యోగవాసిష్ఠాదులయందు చెప్పిన పవిత్ర సంకల్పములచే పోద్రోలుము.

318. ఉష్ణస్థితికి తీసికొని పోబడిన మనస్సుగలవారి సమీపమందు కూర్చొనుటవలన, ఏదో చెప్పుటకు వీలుగాని చిత్రమైన మార్పులు నీయందు కలుగును.

319. సీసమును వేడియు, బంగారమును వేడియూ వెలిగారమునూ కరిగించునటుల, మనస్సును కామ క్రోధము లను ఉష్ణపదార్థములు కరిగించును.

నీ వొక నాటకమును వ్రాయ సంకల్పించితి వనుకొనుము. నాటకమును వ్రాయుటకు పూర్వము నీ మనస్సునందు నాటకమునంతను ఒకమారు చిత్రించుకొందువు. ఆ పిదప ఒక అంకము తరువాత ఇంకొక అంకమును వ్రాయ నారంభించెదవు. దానిని ఆడుటకు మొదలిడినప్పుడు రంగస్థలమందు ఒక అంకము పిమ్మట మరొకటంకము ఆడబడును. ఈ రీతిని ఈ సృష్టియందు జరుగు ప్రతి విషయమును ఈశ్వరుడు తన మనస్సునందు మొదట చిత్రించుకొనును. కావున అతనికి 'భూతము' 'భవిష్యత్తు' అనునవి లేవు. అతని కంతయు 'వర్తమానమే; అతనికి 'దూరము' 'దగ్గర' అనునవికూడ లేవు. సమస్తము అతనివద్దనే. అంతయు ఇప్పుడే. దీర్ఘమైనటువంటి ఈ ప్రపంచ నాటకముయొక్క పాత్రలు — కథ ఒకదానిపిదప నొకటిగా, కాలముతోపాటు ముందుకు సాగుచుండును. 'పరమాణువు' లెడ తెగకుండ చక్రమువలె తిరుగుచుండును. ఇందువలన క్రొత్తది పాతగను, పాతది క్రొత్తగను కనిపించును. నిజ

ముగా ఆలోచించినచో ప్రాత అనిగాని, ఒంటరియైనదనిగాని ఏ వస్తువు లేదు. ఈ జీవులు భిన్నభిన్న మనస్సులతో జరుగు చున్న విషయముల నన్నిటిని సాక్షిరూపమున చూచుచున్నవి. కాని ఈశ్వరుడో వీటినన్నిటి నొక్క సారిగా ఎరుగును. అతడు సర్వజ్ఞుడు, సర్వవిదుడు. అతనికి తన సృష్టియందుగల ప్రతి విషయము తెలియును. కాస్మికమనస్సు (మహాత్) మాయను సృష్టించును. అందుచే భిన్నభిన్నముగా నున్న యీ మనస్సులు మాయతో కప్పియున్న రూపములను చూడగలుగుచున్నవి.

320. మనస్సునకు తేజఃపరివేష్టము గలదు. ఈ తేజః పరివేష్టము సాధనచే మిక్కిలి ప్రకాశవంతముగ నగును. ఇట్టి ప్రకాశవంతమగు తేజఃపరివేష్టము ఎంతో దూరమువరకు ప్రస రించి తన స్వాధీనమునకు వచ్చినవారి కెంతేని లాభము కలి గించును. ఇట్టి మానసిక తేజఃపరివేష్టముకంటె, ఆధ్యాత్మిక తేజఃపరివేష్ట మెన్నోరెట్లు శక్తివంతమైనది.

321. ఒక మనస్సుకు మరొక మనస్సుకు మధ్య పుఱ్ఱె (Skull) వున్నప్పటికి, అది అతిసూక్ష్మముగనుండి, చాల దగ్గర సంబంధమును కలిగియున్నది.

322. బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుటకు మనస్సొక పరిక రము. ఆత్మ తనంతటతానే మనస్సునందుగల కోరిక, భావన, అనుమానము, నమ్మకము, అపనమ్మకము, సిగ్గు, కదలిక, భయము మొదలగువానిని తెలిసికొనగలదు. ఆత్మ తా విషయములనన్నిటిని చూచుచుండి కూడ వీటితో తా నేమాత్రము అంటియుండని దానివలె నుండును (ఆకాశము, సూర్యుడు). స్ఫటికము తాను తెల్లరంగుగలదై యుండి తన

క్రిందపెట్టబడిన రకరకములగు రంగులను తనలో చూపుచున్న ప్పటికి తా నట్టి వికారము నేమియూ పొందుటలేదుగదా!

323. నీ యెదుట ఒక చెట్టు గలదనుకొనుము. దానిని చూచుటకు మరొక రుండవలెనుగదా? లేనిచో అచ్చట చెట్టువున్న సంగతి ఎటుల తెలియును. అదే మాదిరిగా జీవుల యొక్క మనస్సులలో నేమి జరుగుచున్నదో చూచుట కెవ రైన వుండవలెను. ఆ చూచునతడే కూటస్థుడు. అతడే బ్రహ్మ. నీ ముందొక పాత్ర గలదనుకొనుము. అది తన్ను తాను చూచుకొనజాలదు. కావున దానిని చూచుటకు ఒక వ్యక్తి, కన్ను కావలెను. నీ మది తన్ను తాను చూచుకొన గలదని చెప్పుచో, కర్మ కర్తృత్వభావ విరోధము వచ్చును. అందువలన అది సంభవముగాదు. కావున వీటన్నిటివల్ల మనము మనస్సునందు జరుగు విషయములను చూచుటకు శాశ్వతమైన, అనంతమైన, సర్వజ్ఞుడైన ఒక సాక్షిగలడని ఒప్పు కొనవలెను. ఆతడు జీవుల మనస్సులందు జరుగుమార్పులు, కృత్యములు మొదలగు వాని నన్నింటిని చూచుచుండును.

324. చైతన్యము (Consciousness) అందరియం దును సమానమే. ఈ పరిశుద్ధమైన చైతన్యము అంతయు నొక్కటే. అదే కూటస్థ చైతన్యము. ప్రపంచము నందలి మనస్సు లన్నింటను జరుగు మార్పులు, కృత్యములు అన్నియు ఈ ఒక్కడే అయిన 'కూటస్థ చైతన్యము' నెదుట జరుగవలసి నవే.

325. దృఢమనస్సు దుర్బలమనస్సును వశపరుచు కొనుచున్నది. దృఢమనస్సుగల హిప్నాటిస్టు (Hypnotist

తనకంటె దుర్బలమైన మనస్సుగల ఎందరో మనుష్యులకు మైకమును కలిగించ గలుగుచున్నాడు.

(అ) మనస్సు – ప్రపంచము

326. ఈ ప్రపంచ మంతయు ఆ బ్రహ్మయొక్క ఒక మనోవైఖరియే. కావున, ఈ సర్వవ్యాపియగు ప్రపంచము చైతన్యముకంటె వేరుకాదు.

327. ఈ ప్రపంచము నంతను కనిపించులాగున చేసినది మనస్సే. కాని ఈ మనస్సు నెవ్వరు చూడలేదు.

328. "మనః కల్పిత జగత్ – ఈసృష్టియంతయు మనస్సు యొక్క కల్పనయే" (యోగవాసిష్ఠము)

329. ఈ నాశవంతమైన జగత్తంతయు మనస్సున్నంత వరకుండును. అది నశించినప్పుడు కనిపించకుండ పోవును. కావున మనస్సును నాశ మొనర్చవలెను. ఈ సుఖదుఃఖములు మనస్సుచే కలుగుచున్నవే గాన, యోగసాధన, వివేకము లను వాటి సహాయముచే మనస్సును నాశనము చేసిన ఇవి నశించును.

330. ఒక స్వప్నము మరొక స్వప్నమును కలిగింప జేయురీతిని, దృశ్యముకాని యీ మనస్సు కల్పిత దృశ్యములను చూపును.

331. ఈ తుచ్ఛమైన సంకల్పమునలన జగత్తు కలుగును. మొదటిది పోయినచో రెండవదికూడ పోవును. 'నేను' వలననే ఈ సృష్టియంతయు కలుగుచున్నది. మనస్సు, నేను – అను రెండును ఒకటే. కావున 'నేను' ను చంపివేయును, అటుల

చేయుటచే సూర్యుని ఎదుట చీకటి నిలువజాలని రీతి, మనస్సనెడి చీకటి లేకుండ పోవును.

(అ) మనస్సు – శరీరము

332. మనస్సు శరీరముపై ఆధిపత్యము గలిగియున్నది. మనస్సునందు జన్మించిన దుఃఖము శరీరమును బలహీనపరుప గలిగియున్నది. ఇదేరీతిని శరీరముకూడ తన ప్రభావమును మనస్సుపై కలిగించగలిగి యున్నది. దృఢమైనశరీరము దృఢమైన మనస్సుగల వానినిగ చేయుచున్నది. కడుపులో పుట్టిన నొప్పి మనోవ్యధకు కారణమగుచున్నది. మనస్సునకు శరీరము ప్రతిబింబమువంటిది. తన శక్తులను బయటకు ప్రసరింపజేయుటకై మనస్సు శరీరమును సృష్టించుకొనినది. పవిత్రమైన మనస్సుగలవానిని దృఢమైన శరీరముగలవాడని చెప్పవచ్చును.

333. మనస్సు శరీరము చాలదగ్గరి సంబంధమును కలిగి యున్నవి. మన శరీరముపైన తన ప్రభావమును కలిగింప జేయును. శరీరము అనారోగ్యముగ నున్నచో మనస్సుకూడ అస్వస్థతతో నుండును. శరీరము స్వస్థతతో నున్న, మనస్సు కూడ స్వస్థతతో నుండును.

334. మనస్సు భౌతిక శరీరముయొక్క సూక్ష్మరూపము. శరీరము మనస్సుయొక్క స్థూలరూపము. పొట్టయొక్క స్థితి నాలుకచే తెలియునుగదా! ఆదేరీతిని మనస్సును ముఖము నందు బుద్ధిమంతుడు అయినవాడు చూడవచ్చును.

335. కోపము వచ్చినప్పుడు మనస్సు కలత చెందును గదా! అటులనే మనస్సుకు వచ్చిన వ్యధ శరీరమునకు గూడ కలుగును, అంతేగాక నాడీవిధాన మంతయు కలత జెందును.

అందుచే దుర్బలుడవగుచున్నవు. కావున కోపమును స్వాధీన పరచుకొనుము. ఈ కోపమును సాధారణ వ్యావహారిక బుద్ధిచే జయించుట కష్టతరము. కాని దీనిని సాత్త్వికబుద్ధి, వివేక విచారము లనువాటిచే జయించవచ్చును.

336. నీవు నిన్ను శరీరముగా తలచుచుండు తప్పుభావనయే యీ చెడుగు లన్నిటికి మూలము. తప్పుడు సంకల్పముచే నీవిట్లు తలంచుచున్నావు. అందువలన దేహాధ్యాస కలుగుచున్నది. దీనివలన శరీరముపై అనురాగము కలుగును. ఇదియే అభిమానము. అపైన మమత్వము (నాది) వచ్చును. నా భార్య, నా ఆస్తి, నాబిడ్డలు మొదలగునవి అపుడుత పుట్టును. ఈ అనురాగమే, నా-యే, బంధన, వ్యథలకు మూల మగుచున్నది. యుద్ధములో అనేక లక్షలమంది మరణించిరని వింటి వనుకొనుము, నీవు దుఃఖించవు! ఏల? వారిని నీవారిగ తలచుటలేదు. అందుచే వారిపై నీ కనురాగము లేదు. అనురాగము లేనందువలన దుఃఖమురాదు. నీ కొడుకు మరణించె ననుకొనుము. తల బ్రద్దలుకొట్టుకొనుచు ఏడ్చెదవు. ఇందుకుగల కారణము. నా... యే. ఈ 'నా' మనస్సునందత్యద్భుతమగు వింతలను చేయును. గుఱ్ఱము చచ్చినది — 'నా గుఱ్ఱము చచ్చినది' అను నీ రెంటిటిలో 'నా' అని గల మాట నిన్నెటుల బాధించునో చూచుకొనుము.

337. ఎక్కువమంది మనుష్యుల మనస్సు చాలభాగము శరీరముయొక్క అధీనమునందే యుండును. ఏలనన వీరి మనస్సు చాల స్వల్పముగ (ఆధ్యాత్మిక) వృద్ధిపొంది యుండును. అందుచే అవి చాలవరకు అన్నమయకోశము పైననే

ఆధారపడి యుండును. కావున మనము విజ్ఞానమయ కోశమును వృద్ధిపరచి, విజ్ఞానమయకోశము (బుద్ధి) వలన మనోమయ కోశము (మనస్సు)ను వశపరచుకొనుము.

(ఇ) మనస్సు – ప్రాణము

338. ప్రపంచమున రెండు ప్రధాన తత్త్వములు గలవు. అవి మనస్సు – ప్రాణములు. హఠయోగులు ప్రాణమును వశపరచుకొనుటకున్నూ, రాజయోగులు మనస్సును వశపరచుకొనుటకున్నూ ప్రయత్నింతురు. జ్ఞానయోగులు బుద్ధి, ఇచ్ఛాశక్తులనుండి తమ సాధనను మొదలిడుదురు.

339. మనస్సు, ప్రాణము (Energy), వీర్యము (Semen అనునవి ఒక లంకె (Connection) లో నున్నవి. కావున వీనిలో ఏ ఒక్కదానిని స్వాధీనము చేసుకొన్నప్పటికి మిగిలిన రెండు సులభముగ వశపడును.

340. మనస్సు – ప్రాణము అనునవి లేకుండ పోయినందువలన సంకల్పములు మొలకెత్తవు. ఇవి రెండును పుష్పము – వాసన, నువ్వుగింజ – నూనెలవలె ఒక్కటే. మనస్సు–ప్రాణము లనునవి ఒకదాని కొకటి సహాయకుడు — సహాయములవలె సంబంధము గలిగియున్నవి. ఇందులో ఏ ఒకటి లేకున్నను రెండవది లేదు. ఈ రెండును లేకున్నచో మోక్షమే.

341. ప్రాణము మనస్సుయొక్క బాహ్యమందలి తొడుగు. ప్రాణము స్థూలము, మనస్సు సూక్ష్మము. మాన

సిక ప్రాణకంపనముపై మనస్సుయొక్క జీవిత మాధారపడి యున్నది.

342. "మనస్సు శరీరమునుండి విడిపోయి ఒక ఏడాది గడచిన పిదప వచ్చి, ఇంద్రియములను "నా ఎడబాటుచే మీరెటుల జీవించితి" రని ప్రశ్నించెను. "ఈ విధముగనే"అని ఇంద్రియములు జవాబిచ్చెను. "శ్వాసాశయముల నుండి శ్వాసను, వాగింద్రియమునుండి మాటను, కండ్లచే చూచుటను, చెవులతో వినుటను తాను స్వతంత్రించి పై విషయములను తెలిసికొనజాలినవాడు తెలసికొనగలడు."అని తలచి మనస్సు తన స్థానమును తానాక్రమించుకొనెను. ఆ పైన ప్రాణముతో మనస్సీ రీతిని చెప్పెను. "ఈ సమస్తవిధములగు నాకుగల యోగ్యతలు నీ వలన వచ్చినవే." మనస్సుయొక్క అధికారము ప్రాణమాదే. ఈ ప్రాణమునుండియే సమస్తము బయలు దేరును" (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 5-14,15) పై కథ ప్రాణముకు మనస్సు తదితర ఇంద్రియములపైన గల ఆధిక్యతను తెలియజేయగలదు. నిజము నాలోచించిన ఏ విధమగు వివాదము లేదు.

343. మనస్సు సత్త్వగుణముచే పరిశుద్ధపరుపబడినచో, ప్రాణము శరీరమందంతటను చక్కగా సంచరించును. అందుచే ఆహారము బాగా జీర్ణమగును.

(ఈ) మనస్సు - ఆహారము

344. ఆహారము మనస్సుతో చాలదగ్గరి తిన్నని సంబంధమును కలిగియుండి, మనస్సును నిర్మించుటలో ప్రధాన

పాత్రను వహించుచున్నది. సాత్త్వికాహారము మనస్సునకు శాంతినిచ్చును. రాజసికాహారము మనస్సును ఉద్రేకపరచును. మాంసాహారియగు పులి, శాకాహారియగు ఆవు — ఈ రెంటి ప్రకృతులను పరిశీలింపుము.

345. ఆహారము మనస్సుపై నెట్టి ప్రభావమును కలిగించునో నీకు తెలిసియేయుండును. బరువైన, ఉత్తేజన కలిగించు విలువగల ఆహారమును భుజించువానికి మనస్సు సులభముగ వశపడదు. ఈ మనస్సు ఎల్లప్పుడు కోతివలె సంచరించును. గంతులువేయును. మద్యపానము (Alcohol) మనస్సును విపరీతముగ ఉద్రేకింపజేయును.

346. పాలు, ఫలములు, బాదముపప్పు, పటికబెల్లము, వెన్న, పెసలు, శనగలు (రాత్రియందు నీటిలో నానవేసినట్టి), రొట్టె మొదలగునవి ధ్యానమున కెంతో తోడ్పడును. 'తెడ్' అను పేరుగల కందమూలముకూడ ధ్యానమున కెంతేని తోడ్పడును. 'టీ' మానివేయవలెను. ఇది వీర్యమును పాడుచేయును. పంచదారనుకూడ చాల మితముగ వాడవలెను. దీనినికూడ మానివేయుట మంచిది. సాధకులు పాలలో శొంఠి పొడివేసి త్రాగిన లాభకరము. ఇది మనస్సును శుద్ధపరచి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును. యోగులు దీనిని తరచు పుచ్చుకొందురు. త్రిఫలాజలమున్కూడ యోగులు తరచు తీసికొందురు. అందువలన మలబద్ధముపోవును. స్వప్నస్ఖలన మాగిపోవును. శరీమునందలి ఉష్ణము తగ్గును. కరక్కాయను అప్పుడప్పుడు నములుచుండుట మంచిది. (పసుపురంగుగా గల కాయ).

ఇది స్వప్నస్ఖలనము నాపి, వీర్యమును కాపాడును. ఉష్ణ లేకుండ ఉడుకబెట్టిన బంగాళాదుంప చాలా లాభకారి.

347. తిరుగుబాటుకన్న అభ్యుదయము శ్రేయస్కరము. ఏవిషయమునందును ఆకస్మికమైన మార్పు చేయరాదు. అందు నను, ప్రత్యేకించి ఆహార విషయములో నీవు తెచ్చుమార్పు క్రిమక్రమముగ నుండవలెను. నీవు తెచ్చు మార్పును శరీరము చాల కష్టతరమైన దానినిగ తలచరాదు.

348. ఆహారము, నీరు, గాలి ఈ మూడూ శరీరము నకు పుష్టినిచ్చును. ఆహారము లేకుండ మనము చాలదినముల వరకు జీవించవచ్చును; కాని గాలి లేకుండ కొద్ది నిమిషముల వరకు కూడ బ్రతుకజాలము. ప్రాణవాయు వింతకంటె ఎక్కువ ఆవశ్యకము. శరీరము నిలుచుటకు బలము కావలెను. ఆ బల మును శరీరమునకు వేరొకరీతిని యివ్వగలిగినచో ఆహారమును తీసికొనుట మానివేయవచ్చును. యోగులు అమృతపానమును చేసి ఆహారము లేకుండగనే శరీరమును కాపాడుకొనగలరు. ఈ అమృతము అంగిలియందుగల ఒక రంధ్రమునుండి ప్రవ హించును. అది బొట్లుబొట్లుగా పడి శరీరమునకు పుష్టి నిచ్చును. జ్ఞాని తన ఇచ్ఛాశక్తిచే బలమును పొంది, ఆహారము లేకుండ శరీరమును కాపాడుకొనగలడు. నీవు విశ్వశక్తినుండి శక్తిని గైకొను విధానమును తెలిసికొనినచో, ఎన్నని దినములు ఆహారము లేకుండ శరీరమును కాపాడుకొనవచ్చును.

349. ధ్యాన నిర్వహణలో ఆహారము ప్రధాన పాత్ర గలిగియున్నది. రకరకములైన ఆహారములు మెదడునందలి భిన్న భిన్న భాగములపై భిన్న భిన్న పరిణామములను కలిగిం

చును. మసాళా వస్తువులు, పుల్లని వస్తువులు, మినుములు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ, టీ, సారా, చేప, మాంసము, ఆవాలు, నూనె మొదలగున వన్నియు కామోద్రేకమును, ఆవేశమును కలిగించును కావున వీనిని విసర్జించవలెను. వీటిని సాధకులు తప్పనిసరిగ విసర్జించవలెను. బరువైన ఆహారము మత్తును, బద్ధకమును కలిగించును. ధ్యానము చేయువారు తేలికయైన, సాత్త్వికమైన ఆరోగ్యకరమైన, ఆహారమునే గైకొనవలెను. శరీరము ఆహారముచే నిర్మింపబడినది. భగపీఠచక్రము అన్నమయకోశము నందున్నది. ఈ భగపీఠచక్రమే మాయ. తేలికయైన సాత్త్వికాహారము (పాలు, ఫలములు మొ) నిన్ను విష్ణుచక్రమునకు గొంపోవగలదు. అప్పటినుండి నిర్వికల్పస్థితి సులభముగ లభించగలదు.

(ఉ) మనస్సు - వ్యాధి

350. శరీరమునకు వ్యాధిని ప్రధానముగ కలిగించునవి దుస్సంకల్పములు. దుస్సంకల్పములను పారద్రోలుటవలన శరీరము ఆరోగ్యస్థితియందుండును.

351. శారీరక బాధలకంటె మానసిక వేదనలను కలిగించు వాసనలు ప్రధాన బాధలు.

352. మనస్సుతో సంబంధము కలిగియున్నంతవరకే బాధ యుండును. నిద్రయందు బాధలేదు. మత్తుమందుచే శరీరము, మనస్సు వేరుపరుపబడినప్పుడు బాధ కనిపించుటలేదు. కావున బాధ మనస్సునందే గలదు. ఆత్మ ఆనందస్వరూపి.

353. నీటిపై ఒకబొట్టు నూనెను వేసినచో, అది నీటి యొక్క ఉపరితలము నందంతటను వ్యాపించి, నీటినంతను నూనెమయముగ చేయును, ఇదేరీతిని ఇంద్రియాలోలుపుడగు మానవునికి సంభవించిన అల్పమైనబాధ, అతని సంతోషము నంతను పోగొట్టి ఆనందము నిచ్చు వస్తువుల నన్నిటిని దుఃఖ పూరితములుగ కనిపింపజేయును. నీవు అమితమైన దుఃఖము నందున్నప్పుడు ఒకప్పుడు కాఫీ, పాలు లేక తేనీరు నీకే మాత్రము ఆనందము నివ్వజాలవు.

354. మనస్సు దుఃఖముతో నున్నచో శరీరము కూడ బాధను పొందును. శరీరము పోవు పద్ధతిచొప్పున మనస్సు కూడ వెంబడించును. శరీరము – మనస్సు –, ఈ రెండును కలవరము చెందుటచే ప్రాణముకూడ వ్యథనొంది తప్పుదారిని పోవును. ఇందుచే శరీరము నందంతటను సరిగా ప్రాణము సంచరించదు. అందువలన ఆహారము సరిగా జీర్ణముకాదు. ఇందుచే వ్యాధులు వచ్చును. కావున దీనికి మూలమగు దుస్సంకల్పములను రూపుమాపినచో మిగతవన్నియు సరిగనుండును.

— సూచన —

మా ప్రచురణలందు చెప్పబడిన సాధనలు చేయువారికి కలుగు సందేహములు, జవాబునకు తపాలాబిళ్ళలు పంపినచో నివర్తింపబడును.

ముక్తిమార్గము.

నాల్గవ ప్రకరణము

మనస్సును వశపరచుకొనుట

చిత్తశుద్ధి

1

355. సంసారుల మనస్సులు ఇంద్రియ సౌఖ్యములకు సంబంధించిన సంకల్పములచే నిండియున్నవి. అందువలన అవి ఆధ్యాత్మిక విషయములను గురించి తలంచజాలకున్నవి.

356. నీ వొక బంకమట్టి ముద్దలో మేకును గ్రుచ్చ గలవు; గాని రాతిలో గ్రుచ్చజాలవుగదా? కావున అటుల రాయివలెనైన మనస్సును నిష్కామకర్మ, జపము ప్రాణాయామము తదితర ఆధ్యాత్మిక సాధనలవలన పరిశుద్ధపరుపవలెను.

357. పాదరసమును పరిశుద్ధ పరుపవలె ననుకొనుము. దానిని శుద్ధిచేయుటకై, ఏడురోజులు గోమూత్రములో నానబెట్టవలెను. తదుపరి సున్నపు తేటలో పదిరోజులున్నూ, పాలలో ఏడురోజులున్నూ నానబెట్టవలెను. తరువాత శుద్ధి చేసిన భస్మముగా చేయుటకు 108 మారులు నిప్పులో పుటము వేయవలెను. అప్పుడది శుద్ధిచేయబడినదిగా నగును. ఇదేరీతిని మలినముతో నిండియున్న మనస్సును పవిత్రపరచుటకు చాల

కాలముపట్టును. అందుకై తీవ్రమైన తపశ్చర్య చేయవలెను. యోగశాస్త్రమందు పరిశుద్ధపరచుట యనునది ముఖ్యమైనటి కార్యము. చిత్తశుద్ధి కలుగుటచే మోక్షమునకై పాటుపడవలెనని మనస్సు సహజముగ తలచసాగును.

358. మనస్సును అద్దముతో పోల్చవచ్చును. అద్దము మలినముగా నున్నచో, దానియందు నీ ముఖమును సరిగా చూడజాలవు. అదేరీతిని, నీమనస్సు అపరిశుద్ధముగా నున్నచో నీవు దేవుని చూడజాలవు. ఇట్టి అద్దమున బ్రహ్మ సరిగా ప్రతిబింబించడు. కావున ఈ మనస్సనెడి అద్దమును ప్రతిదినము ఆధ్యాత్మిక సాధన, ధ్యానము, స్వార్థరహితములైన పనులు, భక్తి మొదలగువానిచే శుభ్రపరుచుము. అట్లు చేసిన యథార్థ జ్ఞానము కలుగగలదు. ఇట్లు పరిశుద్ధ పరుపబడిన మనస్సు జ్ఞాన శాస్త్రపఠన, సత్సాంగత్యము, ధ్యానము మొదలగునవి చేయవలెను.

359. పరిశుద్ధము చేసికొనిన మనస్సు గలవాడు, జ్ఞాని యగు గురువుచే ఉపదేశము పొంది శాంతిని పొందును. అతడు పిమ్మట 'అసంవేదనము' అని పిలువబడు నిర్వికల్పస్థితిని పొందును.

360. త్యాగము, దానము, దయ, వేదాధ్యయనము, నిజముపలుకుట—, ఈ అయిదు పరిశుద్ధ పరుచు కర్మలు. ఆరవది తపస్సు. ఈ తపస్సు చాల లాభకారి. పుణ్యక్షేత్రములు తిరుగుటకూడ పరిశుద్ధకర్మమే. ఇట్టి యాత్రలందు మహాత్ములదర్శనము, సత్సంగము లభింపగలదు.

361. దానము, జపము, నిష్కామకర్మ, యజ్ఞము, అగ్నిహోత్రము, సంధ్యావందనము, తీర్థయాత్ర, దమము, శమము, యమము, నియమము, స్వాధ్యాయము, తపస్సు, వ్రతము, సాధుసేవ .. ఇవన్నియు మనస్సును పరిశుద్ధ మొన ర్చును. పరిశుద్ధపరుపబడిన మనస్సు నిస్సంకోచము ననుభవించును.

362. మంత్రము మనస్సును పరిశుద్ధపరచును. కాని, చిలుకవలె మంత్రమును స్మరించుటవలన యెక్కువ ఫలిత ముండదు. దానిని భావ (feeling) సహితముగ జపించ వలెను. అటులచేసినచో అద్భుతమగు ఫలితము కనిపించును. దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తి సహితముగ చేయు మంత్రజపము ఎక్కువ ఫలకారి.

363. నిజము పలుకుట, దయ అనునవి మనస్సును చాలపరిశుద్ధ పరచును.

ఇంద్రియ దమనము

2

364. కండ్లు చూడగలవు. చెవులు వినగలవు. నాలుక రుచిచూచును. చర్మము తాకగలదు. ముక్కు వాసన చూడ గలదు. కాని, మనస్సు వీటినన్నిటిని చేయగలదు. ఇంద్రియ ధర్మములన్నియు మనస్సునందున్నవి. యోగాభ్యాసముచే కన్ను, చెవి, వీటి సాయమక్కరలేకయే వినగలవు. చూడ

గలవు. ఇది పాశ్చాత్య మనస్తత్త్వ శాస్త్రసిద్ధాంతములు చెప్పు జ్ఞానసిద్ధాంతమును కాలదన్నును.

365. ఇంద్రియములు వస్తురూపమును దాల్చిన కోరికలు. చూడవలెనను కోరికయే కన్ను. వినవలెనను కోరికయే చెవి. ఈ ఇంద్రియములకు రెండు స్థితులు గలవు. 1. ప్రారంభస్థితి, 2. అంత్యస్థితి. కోరిక మొలకెత్తగనే ఇంద్రియములు ప్రేరేపించబడును. ఇది ప్రారంభస్థితి. తదుపరి ఆ కోరిక నెరవేరిన పిదప ఇంద్రియములు తృప్తియం దణగిపోవును. ఇది అంత్యస్థితి.

366. మనస్సు-ఇంద్రియములు-, ఒకటే. ఇంద్రియములన పొడిగింపబడిన మనస్సు. మనస్సు ఇంద్రియముల సమూహము. మనస్సన, ఘనీభవించిన ఇంద్రియములు. ఇంద్రియములన ప్రత్యక్ష పరుపబడిన మనస్సు. ఇంద్రియములు మనస్సునందలి కోరికలను బయట పెట్టును. ఏదైన తినవలెనని మనస్సుకుగల కోరికను, నాలుక, కన్ను, పొట్ట-, ఇవి మనకు చెప్పును. నడువవలెనని మనస్సుకుగల కోరిక పాదములు, కాళ్ళు రూపమున ప్రత్యక్ష పరుపబడుచున్నవి. మనస్సును వశపరుచు కొనుటచే ఇంద్రియములు వశపడును. ఇంద్రియములు వశపడుటచే మనస్సు వశపడును. ఇంద్రియములను పేరు, మనస్సునకుగల మరొక పేరు.

367. ఈశ్వరునిచే సృష్టింపబడిన ఏ వస్తువుకూడ నీకు బాధను కలిగించదు. నీకే బాధను కలిగించునది 'వాసన'యే. అది నిన్ను వస్తువుల వైపున కాకర్షింపజేసి,బంధనను కలిగించు

చున్నది. కావున 'వాసన'ను పోగొట్టి 'శుద్ధ సంకల్పము' గల వాడవు కమ్ము.

(అ) ముక్కు, గుదము, ఇవి రెండును అన్నచెల్లెండ్రు. ఇవి రెండును పృథ్వీతన్మాత్రనుండి పుట్టినవి. ముక్కు- సాత్విక భాగము, గుదము రాజసిక భాగమునుండి జన్మించినవి. ఇవి రెండు మోసగత్తెలు.

ఘ్రాణనాడి, ఘ్రాణేంద్రియములు నిన్నెక్కువ బాధించవు. వీనిని నీవు సులభముగ వశపరుచుకొనవచ్చును.

(ఆ) నాలుక, జననేంద్రియము-అను నవి జలతన్మాత్ర నుండి పుట్టినవి. మొదటిది సాత్విక భాగమునుండి రెండవది రాజసికభాగమునుండి పుట్టినవి. ఇవి రెండు అన్నచెల్లెండ్రు. ఆహారము జననేంద్రియమునకు బలమును కలిగించును. నాలుకను స్వాధీనమొనర్చుకొన గలిగినచో, నీ వన్ని ఇంద్రియములను వశపరుచుకొంటివని చెప్పవచ్చును. ఈ రెండింద్రియములలో జననేంద్రియము చాలమోసకారి. దానితరువాత నాలుక, ఆపైన వాగింద్రియము, పిదప చెవి, అటుపైన కన్ను మోసకారులు.

(ఇ) కన్ను - పాదము, ఇవి అగ్ని తన్మాత్రనుండి పుట్టినవి. మొదటిది సాత్వికాంశమునుండి, రెండవది రాజసికాంశము నుండియు కలిగినవి. కన్ను, "నాకు ఫలానా ఫలానా దృశ్యములను చూడవలెనని యున్నది" అనును. అందుపై దాని చెల్లెండ్రగు పాదములు, "పద. చూద్దాము" అని అనును.

(ఈ) చర్మము చేతులు, వాయుతన్మాత్రయొక్క సాత్విక (చర్మము), రాజసిక (చేతులు) భాగములనుండి పుట్టినవి.

చర్మము "నేను కట్టుకొనుటకు సుకుమారమైన, మృదువైన పట్టువస్త్రములు మొదలైనవి కావలె"ననును. అప్పుడు చేతులు, "మృదువైన వేవో నేను చూచి చెప్పెదను. నీవు బెంగపెట్టుకొనవద్దు" అనును.

(ఉ) వాక్కు - చెవి, ఆకాశతన్మాత్రనుండి పుట్టినవి. వాక్కు రాజసిక భాగము, చెవి సాత్త్విక భాగము నుండి పుట్టెను. ఇవి ఒకదానికొకటి సాయపడుచుండును.

368. సముద్రమునకు నదు లాధారము. అదేరీతిని మనస్సు ఇంద్రియములపై ఆధారపడియున్నది. జననేంద్రియము కంటె నాలుకను వశపరుచుకొనుట చాల కష్టము. దీనిని వశపరుచుకొనుటచే జననేంద్రియము సులభముగ వశపడును. నీవు బాల్యమాది జననేంద్రియమునకు ప్రకోపము కలిగించు పదార్థములను తినసాగినచో, పద్ధెనిమిదేండ్లైనను రాకపూర్వమే నిన్ను కామము ముట్టడించును. ఇందుచే నీ జీవితము త్వరలోనే కూలిపోవును. జిహ్వేంద్రియ మింతటి అపాయకారి. కావున దీనిని తప్పనిసరిగ మొదటనే వశపరుచుకొనవలెను. దీనిని వశపరుచుకొన్నచో నీ వన్ని ఇంద్రియములను స్వాధీనపరుచుకొంటివని చెప్పవచ్చును. దృగింద్రియము జిహ్వేంద్రియమంత అపాయకారి కాదు.

369. మనస్సు సంబంధము కలిగించుకొనిచో, ఇంద్రియము లేమియు చేయజాలవు. నీవు ఎక్కువశ్రద్ధతో ఏదైన పుస్తకమును చదువుచుంటి వనుకొనుము. అట్టి సమయమున నిన్నెవరైన పిలచినప్పటికి నీకు వినిపించదు. ఇందుకుగల కారణము నీ మనస్సు వేరొక కార్యములో నిమగ్నమైవుండుటయే.

ఎంత కాలమైనదో గడియారము చూచి గంటలు లెక్కించినదో కూడ యిట్టి స్థితియందు తెలియదు. ఇది నిత్యజీవితమునందు ప్రతిజీవి అనుభవించునదే గదా!

370. ఇంద్రియానుభవములన్నిటికి ఆధారము మనస్సే (ఆయతనము). (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 4-8)

371. ఇంద్రియములు తమ విషయములను వదలినప్పుడు అవి మనస్సుచేరును. దీనినే ప్రత్యాహార (Abstraction) మందురు.

372. మనస్సును ఇంద్రియములనుండి వేరుపరుచుటనే మానసిక ప్రత్యాహార మందురు. ఇంద్రియములను తమ విషయములనుండి మరల్చుటను ఇంద్రియ ప్రత్యాహార మందురు ఇంద్రియదమనముయొక్క ఫలము ప్రత్యాహారమే.

373. వివేకము, ఇచ్ఛాశక్తి అను ఆయుధములతో 'మనస్సు' ఇంద్రియములు, స్వభావము అనువాటితో ఆంతరిక యుద్ధము నొనర్చి, మనస్సుపై పూర్తియైన ఆధిపత్యమును సంపాదించినవాడే నిజమగు క్షత్రియుడు. సత్వగుణమును పెంపొందించుకొని రజోగుణము, తమోగుణము, దుస్సంకల్పములు, కుసంస్కారము అనువాటితో యుద్ధము చేయువాడే నిజమగు క్షత్రియుడు. వివేకము, వైరాగ్యము ముముక్షుత్వము అను కవచమును ధరించి ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందలి ఉద్గీత, ప్రణవజపము లను రణవాద్యములు గలవాడై, 'ఇచ్ఛ' యనెడి శస్త్రము, 'వివేకము' అనెడి అస్త్రమును ధరించినవాడై, తన శరీరముయొక్క లోపలిభాగమును యుద్ధరంగముగ నెంచి యుద్ధముచేయు నాతడే నిజమగు క్షత్రియుడు.

374. కన్ను, చెవి, నాలుక – యను నీ ఇంద్రియములు మూడునూ మనస్సునకు బాహ్యరూపమును కలిగింపజేసి, మనుష్యుని సంసారిగ చేయును. అంతర్జ్ఞానముచే లేక అంతర్ముఖ వృత్తిచే మనస్సును బయటకు రానివ్వకుండ చేసి, నీయందలి సత్యస్వరూపమును గుర్తించగలుగుటయే సాధన యొక్క లక్ష్యము. కావున ఇంద్రియములను స్వాధీనములోనికి తెచ్చుకొనుము. అందువలన నీ మనస్సు నీ కట్టుదిట్టముల లోనికి వచ్చి తనకు గల శక్తిని బయటకు పోనివ్వకుండ చేయును. ఇంద్రియ దమనమువలన వచ్చు జపము 'ధారణ' చేయుటకు చాల సహాయపడును.

375. దమము ఇంద్రియముల నడ్డగించును. తీక్ష్ణత నణచివేయును. ఇవి (ఇంద్రియములు) చాల వాడిగలవిన్నీ, ప్రమాదకరమైనవిన్నీ అయివుండి, సాధకులనుగూడ పాడు చేయగలిగియున్నవి. కావున శమ – దమములు రెండును మన శ్శాంతిని పొందుట కావశ్యకములు.

376. ఇంద్రియములను దమమువల్ల మాత్రమే పూర్తిగా స్వాధీనమొనర్చుకొనజాలవు. వీటిని మనస్సు, విచారణ లనువాటి సహాయముచే పూర్తిగ వశపరుచుకొనవచ్చును.

వృత్తిజ్ఞానము (Sense Knowledge) నకు చెవులు– కండ్లు రాచబాటలవంటివి. కావున కండ్లను మూయుము. చెవులను దూది దూర్చిగాని, వ్రేళ్ళుదూర్చి యోనిముద్రచేగాని మూసివేయుము. ఇటుల చేయుటచే అయిదింట రెండుపాళ్ళు ప్రపంచమును లేకుండచేసికొంటివని చెప్పవచ్చును. ఈ రెండు దారులనుండి మనస్సులోనికి వేటినీ ప్రవేసింప నివ్వకుము.

377. నీవు మద్రాసునందలి మౌంటురోడ్డునుండ పోవుచుంటివనుకొనుము. అప్పుడు ప్రతి ఇంద్రియము తన విషయము ననుభవించవలెనని తమ శక్తికొలది ప్రయత్నించును. నాలుక కాఫీహోటలుకు పోవమనును. చర్మము (Skin) "బొంబాయి సేటుగారి షాపులోకివెళ్ళి ఒక చీనాసిల్కు గుడ్డను కొనుక్కొందము"నును. చెవి "కొంచెముసేపు గ్రామఫోనువిందము రమ్ము"నును. ముక్కు "ఓటోడిరోజ్ సెంటు సీసా నొకదానిని కొనము"నును. మనస్సు చాటుననుండి వీటినన్నిటిని యీ రీతిని ప్రేరేపించును. ఇట్టి సమయమున ప్రతి ఇంద్రియము తన కోర్కెను నెరవేర్చుకొనుటకై పోట్లాడుకొనును. కావున ఇట్టి సమయమున 'వివేకము' నుపయోగించుము. ఇంద్రియములకు వశపడకుము. అవి నిన్ను మోసగించును. అవి జిత్తులు పన్నుటలో నేర్పరులు. 'మాయ' తన మాయాజాలమును మనస్సు, ఇంద్రియములగుండ పన్నును; కావున జాగరూకుడవై యుండుము. వైరాగ్యము – వాసనాత్యాగము లను వాటిచే దమమును అభ్యసించుము. ఇంద్రియములు, మనస్సు నిన్ను కలవర పరుచకుండు లాగున చేసికొనుట వలననే నిజమగు సౌఖ్యము లభించును. వేదన లన్నిటికి మూలమైన జిహ్వేంద్రియమును స్వాధీన పరచుకొని తేలికయైన సాత్వికాహారమును తీసికొనుము.

378. 'టీ'ని మానితి వనుకొనుము. కొద్దిగా జిహ్వేంద్రియము వశపడినదని అర్థము. ఇందుచే మనస్సు కొంతవరకు వశపడును.

379. ఆడంబరమైన భోజనము, ఇంద్రియములను రెచ్చగొట్టు వస్తువులను విసర్జించుము. తీవ్రమగు తపశ్చర్య నొనర్చుము. తపస్సు ఇంద్రియముల శక్తిని తగ్గింపజేయును.

380. ఓ మనస్సా! ఇంద్రియములు, ఇంద్రియ విషయము లనువాటితో స్నేహము చేసి నిన్ను నీవు నాశన మొనర్చు కొనకుము. చాలు చాలు. ఇకనుంచి బ్రహ్మస్వరూపముపై ధారణ చేయుము. అదియే నీయిల్లు. అదే నీకు నిజమగు సౌఖ్యనిలయము. 'ఓం'ను జపించునప్పుడు దీనిని గుర్తుంచుకొనుము. ఇందువలన బ్రహ్మాకార లేక అఖండాకార వృత్తి కలుగును. స్వరూపమే నీ అసలైన ఇల్లు నీవు నిజస్వభావమును మరచిపోవుటచే మాటిమాటికి జ్ఞప్తి చేయవలసి వచ్చుచున్నది. నీవు స్వరూపము (Essential nature of Brahman) నుండియే జన్మించితివి. తైలధారవలె ఎడతెగకుండ మహా వాక్యానుసంధానము ('తత్త్వమసి' యను మహావాక్యార్థచింతనము) వల్లను, నిధి ధ్యాసనమువల్లను కలిగిన బ్రహ్మాకార వృత్తిని సహాయముగగొని నీ జన్మస్థానమున కేగుము. అప్పుడు నీ అజ్ఞానము నశించును. అందుచే నీ వ్యథలు, బాధలు లేకుండ పోయిన దానవై పరమానంద స్థితిని చెందెదవు. నీకు స్వరూపాకార వృత్తి కలుగుటచే నీ వ్యర్థసంకల్పము లన్నియు నశించును. అప్పుడు సహజానందముతో కూడియున్న తురీయ స్థితి లభించును. అప్పుడు నీవు జనన – మరణములు లేనిదానవగుదువు. ఇక నిన్ని దుఃఖభరితమగు భౌతిక దేహము బంధింపజాలదు. మాంసము ఎముకలు అను వాటిని ధరించ నక్కరలేదు. నీ అధిష్ఠానమగు సచ్చిదానందబ్రహ్మలో ఐక్యమై పోయెదవు.

3

381. వాగింద్రియముద్వారా మనస్సును ఏ మాటను రానివ్వకుము. మౌనధారివికమ్ము. ఇది నీకు ప్రయోజనము. నిన్ను కలవరపరుచు ఒక పెద్దవిషయమును, ఋణము చేయుటవలన తొలగించుకొన గలిగితివి. నీకు శాంతి లభించును. సరియగు రీతిని బ్రహ్మను ధ్యానించుము.

382. నీవు మాట్లాడుటకు ముందు మాట్లాడు విషయముల నెంచుకొనుటలో జాగ్రత్తవహించుము. నీవు మాట్లాడబోవు విషయములను బాగోగులను గురించి ముమ్మారు యోచించుము. నీవు మాట్లాడబోవు మాటలు యితరులపై నెట్టి ప్రభావమును కలిగించునో యోచించుము. కొన్ని సంవత్సరములవరకు పూర్తిగా మౌనధారివై యుండుము. ఇదొక తపస్సు.

383. మనస్సులో ఏదైనవిషయమును గురించి ఎల్లప్పుడు తలంచుచుండుటవలన ప్రేరేపణ కలుగును. ప్రేరేపణలు జీవితమును మార్చివేయును. కావున సాధకులు ప్రేరేపణలను కలుగనివ్వరాదు. వారు మితముగ లెక్కప్రకారము మాట్లాడవలెను.

384. వాక్కుతో చేయుమౌనముకంటె మనస్సుతో జరుపుమౌనము చాలరెట్లు గొప్పది. మౌనము తనంతట అదే రావలెను. అది సహజమైనదిగ నుండవలెను. బలాత్కారముగ మౌనధారణ మొనర్చుట మనస్సుతో గ్రుద్దులాడుట

లాటిది. నీవు సత్యవ్రతుడవై యుండుటవల్ల మౌనము సహజముగవచ్చును. అందువల్లనే నీకు పూర్ణశాంతి లభించును.

385. నీకు కావలసినవి సహజమౌనము, మానసికనగ్నత్వములు. శారీరక నగ్నత్వమునందేమి అర్థమున్నూ లేదు. అది శాస్త్రవిరుద్ధమైనట్టిన్ని హేతురహితమైనట్టిన్ని మూర్ఖులొనర్చు తామసిక తపస్సు. సప్తమజ్ఞానభూమికయందున్న బ్రహ్మలో ఐక్యమైన జీవన్ముక్తునకు సహజముగనే నగ్నత్వము లభించును.

ధారణ

4

386. మనస్సుయొక్క చాంచల్యమును ఆపుటకై ధారణను చేయుదురు.

387. "దేశ బంధ శ్చిత్తస్య ధారణా - ధారణ యన మనస్సును చాలసేపటివరకు ఒకే విషయము లేక రూపముపై నిలుపుట" (యోగసూత్రములు. 3-1)

388. హఠయోగి తన మనస్సును సుషుమ్నానాడిపైన మూలాధార, మణిపూర స్వాధిష్ఠానాది చక్రములపైన నిలుపును. కొంతమంది యోగులు క్రిందిచక్రములను వదలి ఆజ్ఞా చక్రముపై మాత్రమే ధారణ చేయుదురు. ఆజ్ఞాచక్రమును స్వాధీన మొనర్చుకొనినచో తక్కిన చక్రములన్నియు తమంత తామే స్వాధీనమగునని వారి సిద్ధాంతము. నీవొక చక్రముపై ధారణ చేయునప్పుడు ప్రారంభమందు మనస్సునకు చక్రము

నకు మధ్య దారమువలె ఒక లంకె ఏర్పడును. దీని (సుషుమ్నా చక్రము) సహాయముచే యోగి ఒక చక్రమునుండి మరొక చక్రముపై కెక్కును. ఈ ఎక్కుట క్రమముగను ఓర్పుతో కూడియున్న ప్రయత్నమువల్లను జరుగును. సుషుమ్నా ద్వారము తెరచుకొనునప్పుడు కలుగు కదలిక ఎంతో ఆనందమును ఇవ్వగలిగియున్నది. ఇందువల్ల నీకు ప్రాపంచిక ధ్యాస నశించును. ఈ సుషుమ్నాద్వారము తెరచుకొనుటలో గలుగు కదలిక నాధారము చేసికొని కులకుండలినీశక్తి సుషుమ్నలో ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించును. వైరాగ్యోదయమగును. నీకుగల భయము లన్నియు పోవును. అనేక సూక్ష్మ దృష్టులను పొందెదవు. ఆశ్చర్యమగు 'అనంతజ్యోతి'ని చూచెదవు. దీనినే 'ఉన్మణీ అవస్థ' యందురు. ఒక్కొక్క చక్రము నీకు వశపడినప్పుడు ఒక్కొక్కరకపు జ్ఞానము, అనేకసిద్ధులు, ఆనందము కలుగును. మూలాధారచక్రమును వశపరచుకొన్నందువలన ధరాతలమును జయించితి వనవచ్చును. మణిపూరకచక్రము లోబడుటచే అగ్ని వశమగును. అది నిన్ను కాల్చజాలదు. 'పంచధారణలు' నీవు పంచభూతములను జయించుటకు సాయపడును. యోగసాధనలో ఉత్తీర్ణుడైన గురువునొద్ద దీనినభ్యసించుము.

389. క్షిప్త, మూఢ, విక్షిప్త, ఏకాగ్ర, నిరుద్ధము - అని అయిదు యోగభూమికలు గలవు. చిత్త (మనస్సు) మీ అయిదు స్థితులను పొందును. క్షిప్తస్థితియందున్న మనస్సుయొక్క కిరణములు వివిధవస్తువులపై ప్రసరింపబడి యుండును. అట్టి మనస్సు అవిరామముగ నుండుటేగాక

వివిధ విషయానులకై పరుగులిడుచుండును. మూఢస్థితి యం దున్న మనస్సు మొద్దుబారియుండి ప్రతిదానిని మరచిపోవు చుండును. విక్షిప్తస్థితియందు మనస్సొకేచోట కేంద్రీకరింప బడియుండును. కాని ఒక్కొక్కప్పుడు నిలుకడలేనిదిగ నుండును. ఇట్టి మనస్సును ధారణచే ఏకాగ్ర మొనర్పవచ్చును. ఏకాగ్ర స్థితిలో మనస్సు చాంచల్యములేకుండ ఒకే సంకల్పముగలదై యుండును. నిరుద్ధస్థితిలో మనస్సు పూర్తిగా స్వాధీనపడి యుండును.

390. మనస్సునకు ఎల్లప్పుడు బయటకుపోవు శక్తి గలదు. దీనినే బహిర్ముఖవృత్తియందురు. అట్టి సమయమందు మనస్సు విషయములకై పరుగులిడును. ఇట్టి మనస్సును సరి యగు సాధనచే బహిర్ముఖవృత్తి లేనిదానినిగ చేసి, బ్రహ్మ వద్దకు పోవునటుల చేయవలెను.

391. మానవ మనస్సునకు గల శక్తి అనంతము. అది ఎంత ఏకాగ్రతగలదిగా నుండునో, అంత శక్తిని చూపగలదు. నీవు వివిధ విషయములపై వెదజల్లబడిన మానసిక కిరణముల నన్నిటిని పోగుచేసి, ఆ కిరణ సమూహముచే పూర్ణరూపమును పొందియున్న మనస్సుతో దేవునిపై ధారణచేయుటకై జన్మిం చితివి. నీ ప్రధానకార్య మిదియే. నీవు దీనిని భార్య, బిడ్డలు, ధనము, అధికారము, పదవి, గౌరవము, కీర్తి, ప్రతిష్ఠ లను మోహజాలములలో పడి మరచిపోతివి.

392. నీ మనస్సును పాదరసము, కోతి, గాలి, మదిం చిన ఏనుగు లనువాటి అన్నిటితోను పోల్చవచ్చును.

393. పక్షి ఒక కొమ్మనుండి మరొకకొమ్మపైకి ఎగురుచుండు రీతిని మనస్సుకూడ ఒక విషయమునుండి మరొక విషయముపైకి ఎడతెగకుండ ఎగురుచుండును. 'రాజయోగము' ఇట్టిమనస్సును నిశ్చలముగ నుంచుటెటులో బోధించును.

394. 'ధారణ' ఇంద్రియపాంచలు, చికాకు, సందేహము, బద్ధకము, జడత్వము, దుస్సంకల్పములు మొదలగు వాటిని ఎదుర్కొనును.

395. మనస్సునందుగల సమస్త సంకల్పములు నశించు నంతవరకు ఒకే విషయముపైకి ఒకేమారు అభ్యసించుచుండవలెను. ఇందుచే మనస్సు ఏకాగ్రత గలదగును.

396. "తత్ప్రతిషేధార్థ మేకతత్త్వాభ్యాసః — ఏకాగ్ర మొనర్చుటలో వచ్చు వివిధములగు విఘ్నముల నెదుర్కొనుటకై, ఒకేవస్తువుపై ధారణను చేయువలెను."

(యోగసూత్రములు 1, 3)

397. ధారణలో శ్రద్ధ అత్యావశ్యకము. ఇచ్ఛాశక్తికి శ్రద్ధ ఆధారము. కావున మనస్సును క్రమపద్ధతులపై అంతర్ముఖవృత్తి గలదానినిగ చేసినచో, అది మనస్సుయొక్క తత్త్వమును తెలిసికొని అనేక ఆశ్చర్యకరములగు సత్యములను బయటపెట్టును.

398. మనస్సు ప్రత్యక్షముగగాని, పరోక్షముగగాని కొన్ని ఇష్టమైన, అనుకూలమైన సంకల్పములతో సంబంధము కలిగియున్నది. నీవు కాశ్మీరమందలి ముల్మార్గ్, గుల్మార్గ్, అనంతనాగ్-మొదలగు స్థలములందలి ఆనందకరమగు ప్రకృతి దృశ్యములను చూచుచుంటి వనుకొనుము. అట్టితరి ఆకస్మిక

ముగ నీ ఒకే ఒక పుత్రుఁడు మరణించెనని తంతివార్త వచ్చినదనుకొనుము. నీ కింతవరకు ఆనందమును కలిగించు చున్న ఆ ప్రకృతి సౌందర్యము, నీ కిప్పు డానందము నిచ్చుట లేదు. ఇందుచే నీకు వాటిపై గల శ్రద్ధ నశించినది. కావున దృశ్యములను చూచునప్పుడు ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ అనునవి మిక్కిలి ఆనందమును కలిగించగలవు.

399. బాహ్యావస్తువులపై ధారణ చేయుట సులభము. ఏలనన, మనస్సు సహజముగ బహిర్ముఖవృత్తి గలదిగదా!

400. మనస్సును ఆత్మపై నిలుపుము. బ్రహ్మయందు దృఢముగ నిలుపుము. అప్పుడు నీవు బ్రహ్మయందున్నవాడవై 'బ్రహ్మ సంస్థు'డ వగుదువు.

401 మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట నభ్యసించుము. మనస్సును ఒకే సంకల్పము, ఒకేవస్తువుపై నిలుపుము. మన స్సటు నిటు పరుగులిడి నప్పుడు మరల దానిని వెనుకకులాగి తన లక్ష్యముపై నిలచునటుల చేయుము. వందలకొలది సంకల్ప రూపములను సృజించు లాగున మనస్సును చేయకుము. వివేక ముతో నీ మనస్సును జాగరూకుడవై పరీక్షించు చుండుము. ఏకాంతమందుండుము. సాంగత్యమును త్యజించుము. ప్రజలతో కలసిమెలసి తిరుగకుము. వ్యర్థమైన యోచనలను చేయకుము. మనస్సుకుగల శక్తిని వ్యర్థయోచనలు, దుఃఖములు, చికాకులు, భావనలు, సంకల్పములు, భయములకై వ్యర్థపరుపకుము. గట్టి పట్టుదలతో ఒక అరగంటవర కొకే విషయముపై ధారణ సలుపునటుల చేయుము. ఒకే రూపమును సృష్టించుకొని అదే రూపమును గంటలకొలది చింతించుచుండులాగున చేయుము.

402. నీ వేదైన విషయముపై ధారణ చేయునప్పుడు లేక ఏదైన విషయమునుగురించి ఉపాయము పన్నునప్పుడు, నీమనస్సున వాటి చిత్రములను సహజముగ సృష్టించుకొందువు.

403. ధ్యానముచేయునప్పుడు మనస్సుతో దెబ్బలాడ వద్దు. ఇదొక గొప్ప తప్పు. చాలమంది సాధకు లిట్లనే చేయుచుందురు. ఇందువలననే వారు త్వరగా విసిగిపోవుట. సరియగు ఆసనమున నిలువుగా వంపులేకుండ కూర్చొన నందు వలన తలనొప్పి వచ్చుట, తరచు మూత్రవిసర్జనము చేయవలసి వచ్చుటలు ధ్యానసమయమున సంభవించును. పద్మ, సిద్ధ, సుఖ, లేక స్వస్తికాసనములలో సుఖముగ కూర్చుండుము. మెడ, తల, మొండెము తిన్నగా వంపులేకుండునటుల చూడుము. నరములు, మెదడు, స్నాయువులు బిగువులేకుండ సడలించి వుంచుము. మనస్సును ప్రశాంతముగ నుంచనిమ్ము. కనులు మూయుము. ఉదయము 4 గంటలకు (బ్రహ్మ ముహూర్తము) నిద్ర లెమ్ము. మనస్సుతో పోరాడకుము. దానిని సడలుగను శాంతముగను నుంచుము.

404. మనస్సును యుక్తిచే నీ వశములోనికి తెచ్చుకొన వచ్చును. నీవు కోరిన పని చేయుట, నీవు కోరిన వస్తువుపై ధారణ చేయునటుల ఒత్తిడి చేయుము.

405. బాగుగా సాధనచేసిన యోగులందు ప్రత్యాహారమెచట పూర్తి యగునో, ధారణ ఎచట ప్రారంభమగునో, ధారణ పోయి ధ్యానమెచట ప్రారంభమగునో, ధ్యానముపోయి సమాధి ఎచ్చట ప్రారంభమగునో చెప్పజాలను. వారు కూర్చొనుట తడవుగ పై క్రమము నంతను దాటి, సమాధిలో

తమ ఇచ్ఛప్రకార మందురు. సాధకులకు మొదట ప్రత్యాహారమున్నూ, ఆపైన ధారణయున్నూ వచ్చును. అటుపైన ధ్యానము మెల్లమెల్లగా రాసాగును. సమాధి రాబోవు సమయమునకు వారికి ఓపిక తగ్గును. విసుగు హెచ్చును. అంతతో సాధనను మానివేయుదురు. కావున పట్టుదలగల సాధన, తేలికయైన పుష్టికరమగు ఆహారము సమాధి లాభమును పొందుటలో తోడ్పడును.

406. హఠయోగి ప్రాణాయామముచే ప్రాణమును వశపరచుకొని మనస్సుచే ధారణచేయును. రాజయోగి మనస్సును వివిధ విషయములకు పరుగులిడకుండ 'చిత్తవృత్తి నిరోధ' మొనర్చి, ఆపైన ధారణచేయును. ఇతడు ప్రాణమును స్వాధీనపరుచుకొనుటకై శ్రద్ధ వహింపడు. కాని, ధారణ సమయమందు ప్రాణము తప్పనిసరిగ స్వాధీనమగును. హఠయోగము రాజయోగమునుండి ఒకశాఖ.

407. సంసార సౌఖ్యములు, తాననుభవించుచున్న వాటికంటె యింకను గొప్ప సౌఖ్యముల ననుభవింపవలెననెడి కోరికను కలుగజేసి, సంసారుల నవిరామముగను సుఖములేని వారిగను చేయును. వీటివల్ల తృప్తిగాని మానసికశాంతిగాని లభించదు. ఎంత మిక్కుటములగు సౌఖ్యములను అనుభవించినను మనస్సు తృప్తి పొందదు. ఎంత ఎక్కువ సుఖపెట్టిన, అంత యింకను ఎక్కువ సుఖములు కావలెనని వాంఛించుచుండును. ఇందువలననే ప్రజలు తమ మనస్సులచే ఎక్కువగా వ్యాకులబడు చుండుట. ఇందుచే వీరికి విసుగు జనించుచున్నది. ఇటుల, మనస్సును అది కోరెడి సౌఖ్యములనిచ్చి సంతోష

పెట్టుటకై ప్రయత్నించి విఫలులగుచుండు బాలురు, మనస్సును విషయసుఖములవైపు మరలకుండునలాగున చేయుటయే శ్రేయస్కరమని ఋషులు తలచిరి.

408. సంసారుల యొక్క మానసిక కిరణములు పలువైపుల ప్రసరింపబడి యుండును. ఈరీతిని మనస్సుయొక్క శక్తి వ్యర్థపడుచున్నది. ఇటుల చెదరిపోయియుండునంతటి మానసిక కిరణముల నన్నింటిని వైరాగ్యము, అభ్యాసము లనువాటిచే కూడదీసికొని మనస్సును దేవునివైపు మరలునటుల చేయవలెను.

409. పలువైపుల ప్రసరింపబడిన దీపకిరణములవలె మనస్సుయొక్క కిరణములు పలువైపుల చెదరియున్నవి. ఇవి కూడదీయబడి ధారణచేయుటచే జ్ఞానోదయము కాజాలును.

410. ప్రాణాయామము, జపము, విచారణ, భక్తి వలన సత్త్వగుణమును వృద్ధిపరచి, రజస్తమో గుణములను పోద్రోలుము. ఇందుచే మనస్సు ధారణచేయుట కనుకూలపడును.

411. మనస్సు సంతోషముగను, ఒడుదుడుకులు లేనిదిగను, ఏకాగ్రత గలదిగను వున్నటుల నీకు కనిపించుచో సత్త్వగుణము వృద్ధిపొందుచున్నదనినీ, యోగసాధనయందు ఉచ్చస్థితికి వచ్చుచుంటివనినీ చెప్పవచ్చును.

(అ) సిద్ధులు

412. తొమ్మిది ఋద్ధులు, ఎనిమిది ప్రధానసిద్ధులు, పదునెనిమిది సాధారణ సిద్ధులు గలవు. అణిమ (అణుస్వరూపము), మహిమ (బ్రహ్మాండ రూపము), గరిమ (విపరీతమైన లావు) లఘిమ (అనంత ప్రకాశము), ప్రాప్తి (కోరినదెల్ల

పొందుట), ప్రాకామ్యము (ప్రతిబంధకము లేని (ఇచ్ఛ)), ఈశత్వము (ప్రభుత్వము), వాసిత్వము (సమస్తమునుస్వాధీనపరచుకొనుట)— అని ఎనిమిది ప్రధాన సిద్ధులు గలవు. బుద్ధియను సంపద. ఇది సిద్ధికంటె తక్కువది.

413. సిద్ధులను గురించి ఎక్కువగ తలంచవద్దు. యోగ దృష్టి కొరకుకూడ ప్రాకులాడవద్దు. నీవా ఆత్మను పొందుటచే వచ్చు మహిమల ముందివి తుచ్ఛములు.

414. జ్ఞాని ఈ సిద్ధులను లక్ష్యపెట్టడు. అతనికి వీటితో ఏవిధమగు పనియు లేదు.

ధ్యానము

5

415. "ధ్యానం నిర్విషయంమనః — మనస్సు నిర్విషయి (ఇంద్రియ విషయములు సౌఖ్యములు అను సంకల్పములు లేనిదగుట) అయియుండుటే ధ్యానము!

416. దేవుడు తన్నుతా నీ ప్రపంచమున మరుగుపరుచుకొని హృదయపద్మమునం దాసీనుడైయున్నాడు. అతనిని ధారణ ధ్యానములనుచేసి పవిత్రమగు మనస్సుతో పట్టుకొనవలెను. ఇదే నిజమగు దాగుడుమూతయను ఆట.

417. ధ్యానము చేయుటకై ప్రతివస్తువును సాత్త్వికముగ నొనర్చవలెను. ధ్యానమొనర్చు స్థలముకూడ సాత్త్వికమైనదిగ నుండవలెను. ఆహారము, సాంగత్యము, సంభాషణ, విను విషయములు, తలంపులు, చదువు సమస్తము సాత్త్విక

ముగ నుండవలెను. ఇప్పుడే ప్రారంభస్థితి యందున్న సాధకులు తగు అభివృద్ధిని పొందెదరు.

(అ) ధ్యానముచేయుటకు మంచి ప్రదేశముండవలెను. కావున ఉత్తరకాశి, హృషీకేశము, లక్ష్మణఝూలా, కంఖాల్, బద్రీనారాయణ్ లాంటి చల్లని సాత్త్వికస్థలము కావలెను.

(ఆ) సాధనకుకావలసిన శక్తి యుండవలెను.

(ఇ) బలవర్ధకమగు తేలికయైన మంచి సాత్త్వికాహారముండవలెను.

(ఈ) సరియైన అనుభవముగల యోగ్యుడగు గురువు వుండవలెను.

(ఉ) చదువుటకు మంచి పుస్తకము లుండవలెను.

(ఊ) దృఢమైన వివేకము, తీవ్రవైరాగ్యము, ముముక్షుత్వము లుండవలెను.

(ఋ) బ్రహ్మతత్త్వము లేక బ్రహ్మవస్తువును అర్థము చేసికొనుటకు పనికివచ్చు ఏకాగ్రమైన చురుకైన సూక్ష్మమైన బుద్ధి వుండవలెను. ఇవన్నియు నున్ననే ఈశ్వరజ్ఞానము లభించుటకు వీలగును. అనేకమందికి ఈ విధములగు అవకాశములు వుండవు, అందువలననే వారు ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందజాలకున్నారు.

418. మనస్సు సత్త్వగుణముతో నిండియున్ననే ధ్యానముచేయుటకు వలనుపడును. పొట్టనిండా అమితముగ కుక్కరాదు. ఆహారము – మనస్సులకు చాల దగ్గరి సంబంధముగలదు. బరువైన ఆహారము అపాయకారి. ఉదయము పదకొండుగంటలప్పుడు కడుపునిండ తినుము. రాత్రియందొక

అర్థసేరు పాలు పుచ్చుకొనుము. రాత్రి భోజనము (ధ్యానము చేయు వారికి) తేలికగ నుండవలెను.

419. నిజమునకు ఆసనము (Pose) మానసికమైనదే. మానసిక పద్మాసనము లేక సిద్ధాసనమును వేయుము. మనస్సనేక వైపుల విహరించుచున్నప్పుడు నీకు శారీరకముగ నిలుకడయైన ఆసనము కుదురదు. మనస్సు బ్రహ్మయందు లగ్నమైనచో నీ శరీరము సహజముగ నిలుకడగ ఒకే ఆసనము నందుండగలదు.

420. ఎల్లప్పుడు దేవునిగురించి తలంచుచుండుము. మనస్సెల్లప్పుడు దేవుని పైననే వుండవలెను. ప్రాపంచిక విషయములను మనస్సున చొరనివ్వకుము. ఏ విధమగు మానసిక శారీరక సౌఖ్యములను గురించినీ తలపోయనివ్వకుము. వీటివైపుకు మరలినప్పుడు మరల వెనుకకు మరల్చుము. ఇటుల చేయుచుండుటచే, అది దేవునిపైననే దృష్టిగలిగియుండును. నదు లేరీతిని సముద్రమువైపు సహజముగ ప్రవహించుచుండునో అదేరీతిని మనస్సు సహజముగ దేవునివైపుకే పోవుచుండవలెను. ఎడతెగని సాధనచే సాత్వికమనస్సు దేవునివైపు పారుచున్న వృత్తిప్రవాహము, స్వజాతీయ వృత్తిప్రవాహము కలదిగా కావలెను.

421. "అచింత్యైవ పరంధ్యానమ్.— ఏ విధమగు చింతనయు లేకుండుటయే ఉత్తమధ్యానము" (శ్రీ శంకరుడు).

422. నిధిధ్యాసన లేక ఎడతెగని ధ్యానము నందు సంకల్పము లేకుండ పోవును. అట్టి స్థితియందు "అహం బ్రహ్మాస్మి" యనుభావ మొక్కటే వుండును. ఈ భావము

కూడ లేకుండ పోవుటవలన నిర్వికల్పసమాధి లేక సహజాద్వైత నిష్ఠ లభించును.

423. మనుష్యుడు సంకల్ప రూపములను గుణరూపమున గ్రహించవలెనని కోరును. మనస్సు పరిశుద్ధమైన పిదప శ్రవణము, బ్రహ్మచింతనముల ద్వారా గుణరూప భావన మనస్సునందు కలుగును. ఈ గుణరూప భావనయే గాఢమైన నిధిధ్యాసనగ మారును. మరుగున నున్నది చిన్మాత్ర లేక కేవల అస్తి (పరిశుద్ధమైన అస్తిత్వము) మాత్రమే.

424. "మనస్సు బ్రహ్మవలె పూజింప బడవలెను. ఇదియే తెలివి గలపూజ. ఇదే మహావాక్యము

(ఛాందోగ్యోపనిషత్తు 3-18)

425. మనస్సు బ్రహ్మ లేక దేవుడు.

426. మనస్సు వల్లనే బ్రహ్మ లభించుచున్నాడు గాన బ్రహ్మరూపమున మనస్సును ధ్యానించుటే క్రమమైన విధానము.

427. ఆత్మజ్ఞానమునకు సంబంధించిన గ్రంథములను పఠించువారు తమ కా జ్ఞానము త్వరలోనే లభించలేదని తొందర పడరాదు. వారు సక్రమముగ వానిపై తమ ధ్యానముంచుటచే మనస్సు అంతస్థులవారీగా ఫలించి చివరకు ఆత్మను చేరును.

428. నీవొక పుస్తకము నధిక శ్రద్ధ, ఉత్సాహము, పట్టుదలలతో చదువుచో నీ మనస్సు ఆ విషయముల పైననే లగ్నమై యుండును. బ్రహ్మయొక్క నిర్గుణధ్యానము (రూపము

లేని ధ్యానము) నందు కూడ అదేరీతిని ఒకే భావముగలదిగ నుండును. అదియే ఆత్మభావము.

429. ధ్యానము చేయుటకు సరియగు తరిఫీదు పొందిన ఒక పనికరము (మనస్సు) కావలెను. అది శాంతముగను, నిర్మలముగను, పరిశుద్ధముగను, సూక్ష్మముగను, పదునైనదిగను, నిలకడ గలిగి ఏకాగ్రత గలదిగను వుండవలెను. బ్రహ్మ పవిత్రుడు, సూక్ష్మరూపుడు గాన బ్రహ్మమును చేరుట కట్టి మనస్సు గలవాడే కావలెను,

430. ఏకాంత ప్రదేశమున పద్మ, సిద్ధ లేక సుఖాసనము నందు కూర్చొనుము. ఏవిధమగు వికారములు, కామ్యములు లేకుండ నుండుము. ఇంద్రియములను లోబరుచుకొనుము. విషయములనుండి మనస్సును మరల్చుము. ఇందువలన నీ మనస్సు పవిత్రముగను సూక్ష్మముగను ఏకాగ్రముగను వుండ గలదు. ఇట్టిస్థితియందున్న మనస్సుతో ఆత్మను ధ్యానించుము. ఇతర సంకల్పములను వేటినీ రానివ్వకుము.

431. బ్రహ్మభావ మొక్కటే వుండనిమ్ము. తదితర సాంసారిక భావముల నన్నిటిని తోలివేయుము. మానసికముగ తరచు 'ఓం' లేక, 'అహం బ్రహ్మాస్మి' యని స్మరించి బ్రహ్మాకారవృత్తి గలవాడవు గమ్ము. అనంతత్వము, అఖండ ప్రకాశము, జ్ఞాన నిలయము, ఆనందజ్యోతి అనెడి భావములు గలిగిన వాడవై 'ఓం' కారమును స్మరింపవలెను. నీ మనస్సెటు వైపునకైన పరుగులిడినచో $3\frac{1}{2}$ మాత్రలతో ప్రణవమును దీర్ఘముగ ఆరుమారు లుచ్చరింపుము. ఇది విక్షేపమును ఇతర అడ్డంకులను పోగొట్టును.

432. మనస్సెక్కువ కష్టమైన పని చేయుటచే అల యును. కావున అది ఆత్మ కాదు. ఆత్మ సమస్త శక్తులకు నిల యము. మనస్సు ఆత్మయొక్క ఒక పనిముట్టుమాత్రమే. దానిని తగు కట్టుదిట్టమునం దుంచవలెను. శరీరదార్ఢ్యతకై రకరకములగు శరీర వ్యాయామాదులు చేయురీతిని మనస్సుకు కూడ తగు శిక్షణ నిచ్చి దృఢవంతముగ నొనర్చుము.

433. "ప్రణవో ధనుః శరోహ్యాత్మా బ్రహ్మతల్లక్ష్య ముచ్యతే, అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్త న్మయోభవేత్.
(ముండక 2-2-4)

ప్రణవము విల్లు, బాణము మనస్సు, బ్రహ్మ లక్ష్యము. ఏకాగ్రమొనర్పబడిన సంకల్పముగలవాడే తన లక్ష్యమగు బ్రహ్మను గురిచే కొట్టగలడు. అప్పుడు బ్రహ్మము - తాను ఒక్కటే యగును. ఎటులన, లక్ష్యమున గ్రుచ్చుకొనిన బాణము - లక్ష్యము రెండును ఒకటిగా కలసి పోవును గదా! అదేరీతిని బ్రహ్మయందు నాటిన మనస్సు, బ్రహ్మము ఒకటే యగును"

434. ధ్యానము నభ్యసించి ధ్యానయోగముచే ఈశ్వర జ్ఞానమును పొందగోరినచో సమస్త విధములగు శారీరక కార్య ములను సమస్త విధములగు సంబంధములను పూర్తిగా అయి దారు సంవత్సరములవరకు త్రెంచివేసి కొనవలెను. పత్రికా పఠనము, బంధు మిత్రాదులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములను కూడ మానివేయవలెను. ఇది ప్రాపంచిక భావములను కలి గించును. అయిదు లేక ఆరు సంవత్సరములు పూర్ణమైన ఏకాంతవాస మత్యవసరము.

435. మనస్సు 'నే' నను దానివలనను, 'నేను' మనస్సను దానివలనను ఆధారపడి యున్నవి. 'నేను' లేనిచో 'మనస్సు' లేదు. 'మనస్సు' లేనిచో 'నేను' లేదు. కావున మనస్సును తత్త్వజ్ఞానముచే నాశనమొనర్చుము. ఎడతెగని 'నిధి ధ్యాసనము' 'అహం బ్రహ్మాస్మి' భావములచే 'నేను'ను నశింపజేయుము. 'మనస్సు' లేక 'సంకల్ప నాశనము'చే నామ రూపములు లేకుండపోవును. అందువలన నీ లక్ష్యము సిద్ధించును.

ధ్యానమునందు వచ్చు విఘ్నములు

6

436. ధ్యానము చేయునపుడు కలుగు విఘ్నములెల్ల నీలోనివే. అవి బయటినుండి వచ్చునవి కావు. కావున మనస్సునకు చక్కని తరిఫీయతు నిమ్ము.

437. అత్తరులు, మెత్తటి శయ్యలు, నవలలు చదువుట, నాటకములు, సినీమాలు, శృంగారపు పాటలు, నృత్యము, పుష్పములు, స్త్రీ సాంగత్యము, రాజసికాహారము – ఇవన్నియు కామమును వృద్ధిచేసి మనస్సును కలవరపరచును. అధికమగు ఉప్పు, కారము, తీపి ఇవి దాహమును కల్గించును. అందువలన ధ్యానమున విఘ్నము కలుగును. అధిక సంభాషణ, ఎక్కువదూరము నడచుట, అనేకమందితో కలసి మెలసి తిరుగుట—, ఇవి మనస్సును కలతపెట్టును. అందువలన విఘ్నకారులు.

438. లయము (నిద్ర) విక్షేపము (ఒక విషయమునుండి మరొక విషయముపైకి మనస్సు పరుగిడుట) కషాయము (ఇంద్రియసౌఖ్యములు జ్ఞప్తియందుంచుట, అణగియున్న వాసనలు) రసాస్వాదము (సవికల్పసమాధినలన పొందిన సౌఖ్యము) అను నీ నాల్గుకూడ ధ్యానమునకు విఘ్నకారులే. నిర్వికల్ప సమాధికి పోకుండ ఆపుజేయునుగాన సవికల్పసమాధి సౌఖ్యము కూడ విఘ్నకారియే. ఇది దొంగతృప్తిని కలిగించును. అందుచే సాధన నాపుదువు. కావున వీటి అన్నిటినుండి మనస్సు మరల్పవలె. అప్పుడే నీకు పరిశుద్ధమైన అద్వైత నిర్వికల్పస్థితి లభించును. ఈ ఉచ్చస్థితిని పొందుటకు విచారణ, బ్రహ్మభావనలు మాత్రమే తోడ్పడును.

439. 'కషాయము' ఇంద్రియసౌఖ్యముల ననుభవించుటచే కలిగినట్టిది. ఇది ఆ సౌఖ్యములను మరల అనుభవించుటకై ప్రయత్నము చేయులాగున మనస్సును మార్చును. అందువలన 'సమాధి' భంగము కలుగును. ఇది 'సమాధినిష్ఠను' పొందనివ్వదు. ఇది అదనువచ్చినప్పుడు మనస్సున మొలకెత్తి మరల అనుభవింతమని తోచునటుల చేయును. ఇది దాగియున్న వాసన. ఇట్టి వాసన సంస్కారమునుండి వచ్చును. ఇదొకవిధమగు మలము (మనస్సుయొక్క అపవిత్రత).

440. 'కషాయ'మన రంగువేసికొనుట. రాగ ద్వేష మోహము లనునవి మనస్సుయొక్క రంగులు (కషాయములు). ఈ కషాయమును రూపుమాపుటకు ఎడతెగని బ్రహ్మభావనతో కూడిన విచారణ ఆవశ్యకము.

441. మనస్సు గాలిలో మేడలు కట్టును. దీనినే మనోరథ మందురు. ఇదికూడ ధ్యానమునకు భంగకారియే. దీనిని కూడ విచారణచే పోగొట్టవలెను.

442. వైరాగ్యము, ఉపరతు లనువాటిచే మనస్సును విషయములనుండి మరల్చినపిదప అది నిద్రించులాగునను, మనోరాజ్యము (వ్యర్థమైన ఆకర్షణలు, భావనలుగలదిగ) వైపు మరలునటులను చేయకుము. ఇవి రెండుకూడ అడ్డంకులే. ఏకాగ్రముగలదియై బ్రహ్మయందు విశ్రమించునటుల చేయుము. అందువలన బ్రహ్మాకారవృత్తి ఉదయించును. బ్రహ్మజ్ఞానముతో కూడియున్న బ్రహ్మాకారవృత్తిచే అవిద్య నశించును. తైలధారవలె బ్రహ్మాకారవృత్తిని ప్రవహింపజేయుము. ఇటుల చేయుటచే నిరతిశయానందప్రాప్తి కలుగును. ఇది లభించినవానికి సృష్టియంతయు 'సచ్చిదానందముగనే' గాన్పించును. ఈ సంకల్పముగూడ నశించవలెను, ఇది నశించుటచే సహజానందస్థితి (అద్వైత అవస్థారూపసమాధి) లభ్యమగును.

443. ప్రేరేపణలను ఇచ్ఛా బుద్ధులచే నశింపజేయవలెను.

444. సంభోగవాంఛ – ప్రేరేపణలు ధ్యానమునకు భంగకారులు. ఇవి గెరిల్లా యుద్ధము జరుపును. ఇవి సాధకులను మాటిమాటికి ఎదిరించును; కొంతకాలమువరకు ఇవి లేనట్లుగ కన్పించును. మరల తలఎత్తును. వీటిని విచారణ, వివేకము, శివోహం భావనలచే నిర్మూల మొనర్చవలెను.

445. తంద్ర, ఆలస్యము, స్తబ్ధత (ఆశ్చర్య భయముల వల్ల వచ్చు మూర్ఛ) మానసిక ప్రేరేపణలు, అవిశ్రాంతి, దుఃఖము – లనుననికూడ విఘ్నకారులే.

446. 'తంద్ర–ఆలస్యము' లను వాటిని ప్రాణాయామము, శీర్షాసనము, సర్వాంగాసనము, మయూరాసనము, సాత్వికాహారములచే తొలగించవచ్చును. విఘ్నకారులగు విషయము లేవో కనుగొని వాటిని లేకుండ చేసికొనుము. నీ మనస్సుకు నచ్చని వారి సాంగత్యమును వదలుము. దేనినిగురించియు వాదించకుము. ఎదిరించకుము. సక్రమస్థితికి రాని, అక్రమముగ మాట్లాడువారికి నచ్చజెప్పుటకు ప్రయత్నించకుము. కొద్దిగా మాట్లాడుము. మానధారివి కమ్ము. ఒంటరిగా నుండుము. ఉద్రేకకరములగు సమస్తమైన వాటిని విసర్జించుము. సత్సాంగత్య మొనర్చుము. యోగవాసిష్టము, ఉపనిషత్తులు మొదలగు జ్ఞానోదయము కలిగించు గ్రంథములను చదువుము. బ్రహ్మభావన కలిగియుండుము. 'ఓం'ను భావ–అర్థసహితముగ జపించుము. ఇందువలన విఘ్నకారులగు సంకల్పములన్నియు నాశమగును.

447. 'తూష్ణీంభూతావస్థ' యనునది మనస్సుయొక్క ఒక ప్రశాంతస్థితి. ఇందు మనస్సు దేనియందును ఇష్టముగాని అయిష్టముగాని లేకుండ కొంతకాలము వరకుండును. ఇది 'జాగ్రదవస్థ' యందు వచ్చును. ఇదికూడ ధ్యానమునకు విఘ్నకారియే; ఇదికూడ లేకుండ చేసికొనవలెను. అజ్ఞానులగు సాధకులు దీనిని 'సమాధి'గా తలంచి మోసపోవుచుందురు.

మ నో ల య ము

7

448. 'మనుష్యుడీ ప్రపంచమునుండి పోయినప్పు డాతని వాక్కు మనస్సునం దణగియుండును. మనస్సు ప్రాణమునందు దాగియుండును. ఈ ప్రాణము అగ్నియందును, అగ్ని పరబ్రహ్మ మందును అణగియుండును. (ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.)

449. మనస్సు 'మహాత్' లేక బుద్ధియందైక్య మగును. బుద్ధి విశ్వబుద్ధియందును, విశ్వబుద్ధి అవ్యక్తము నందును, అవ్యక్తము బ్రహ్మమందును లయమగును. దీనిని మనస్సు యొక్క 'లయచింతన' యందురు.

450. శాంభవీముద్ర, భ్రుకుటిదృష్టి (రెండు కనుబొమల మధ్య చూచుట), నాసికాగ్రదృష్టి (ముక్కుపుటముపై చూచుట), నాదానుసంధానము (చెవియందు మ్రోగు మ్రోతను వినుట) — ఇవన్నియు లయయోగమునకు చెందును. వీటినభ్యసించుటవలన మనస్సు త్వరగ లయమగును. 'ఉన్మణీస్థితి' త్వరగాలభించును. 'ఉన్మణీ అవస్థ' (లయయోగుల) భక్తుల 'భావసమాధి' లాటిది. 'శాంభవీముద్ర' యందు కనులు తెరచియే యుండును. కాని మనస్సు తన ధ్యాన లక్ష్యముపై లగ్నమొనర్పబడియే యుండును. ఈ ముద్ర యందు కండ్లు బాహ్యవిషయములను చూడవు.

451. మనస్సు, ఇంద్రియములు స్వాధీనమగుటచే 'కారణేంద్రియ వ్యాపారము (అంతఃకరణము మరియు ఇంద్రియములయొక్క వివిధ కృత్యములు) అడగును. జీవాత్మ నసిం

చును. బ్రహ్మత్వము మాత్రమే నిలుచును. ఇదే 'కేవల అస్తి' యన.

452. 'మనోలయము'న మనస్సు తిరిగి ఉద్భవించును. కాని 'మనోనాశము' నందటులగాదు. అది నశించును. మనోలయము జ్ఞానమును పొందుటకు సరిపోదు. కావున బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుటకు 'మనోనాశ' మావశ్యకము. 'మనోనాశ' మన, మనస్సునకు ప్రస్తుతమున్న రూపము లేకుండ పోవుట; మనోలయము నిద్రావస్థలో వచ్చును. మనస్సు తన మూలావిద్యయందు ఆ సమయమున అణగి యుండును.

మనోనాశము

453. సమస్తవిధములగు మాయచే కల్పింపబడి, వేదనలతో కూడియున్న అపాయములనుండి తప్పించుకొనుట యన, మనస్సును నశింపజేయుటయే. ఈమనోనాశముచే ఆత్మ ప్రకాశింపసాగును.

454. 'మనోనాశము' రెండువిధములు (1) స్వరూప మనోనాశనము; అన, జీవన్ముక్తులయందువలె మనస్సుయొక్క స్వరూపము నశించుట 2. అరూప మనోనాశము: మరణించిన పిదప మనస్సుకు రూపములేకుండ పోయిన రీతిని, మనస్సు రూపములేకుండ పోవుట (విదేహముక్తులవలె). మొదటిదానిని, మనస్సును రూపసహితముగ నాశమొనర్చుట యనియు, రెండవదానిని రూపములేకుండ మనస్సును నాశమొనర్చుట యనియు నందురు.

455. "మనఃక్షయము" (మనోనాశము) చేయుటకైదు మార్గములు గలవు. ఇందు రెండు యోగసిద్ధాంతమునకు, మిగత మూడు జ్ఞానయోగమునకు సంబంధించినవి.

(1) ఏదైన సంకల్పము కలిగినప్పుడు, దానిని బయటకు నెట్టివేయుము. నీకు నీవు, "నేతి, నేతి— ఇదికాదు, ఇది కాదు. ఈ సంకల్పము నాకక్కరలేదు" అని చెప్పుకొనుము. (2) ప్రతిపక్షభావన,— అన, నీకు కలిగిన సంకల్పమునకు వ్యతిరేకమైన సంకల్పమును తెచ్చికొనుట. అసూయకు ప్రేమ, భయము వచ్చినప్పుడు ధైర్యము తెచ్చుకొనుట మొ. (3) బ్రహ్మభావనను కలిగియుండుట; ఇందుచే సంకల్పములన్నియు నసించును. (4) మనస్సుచేయుకృత్యములకు సాక్షివై యుండి, అది చేయు సంకల్పమునకు ప్రతికూలముగగాని అనుకూలముగగానినుండక ఉదాసీనుడవై యుండుట. (5) "నేనెవరిని? అనెడి విచారణ చేయుట. ఇందువలన సంకల్పములన్నియు నసించును. మొదటి రెండింటికంటె యిదిచాల సులభమైనది, ఎక్కువ లాభకారి.

456 సంకల్పము, కోరిక, రాగము, ద్వేషము, అహంకారము, మనస్సు—. అను నీ ఆరునూ జీవుడను వాని భవనముయొక్క ఇటుకరాళ్ళు. ఈ ఆరు జీవునియొక్క అస్తిత్వమును కాపాడు గొలుసుయొక్క ఆరు కొక్కెములు. ఇందులో ఏ ఒక్కదానిని నసింపజేసినను మిగతవన్నియు నసించును.

457. కావున మనస్సనెడి వృక్షముయొక్క సంకల్పములనెడి కొమ్మలను ప్రతిదినము కొట్టివేయుచుండుము. ఇటుల క్రమక్రమముగ మొదలంట పెరికివేయుచు ఈ మనస్సనెడి

వృక్షమునకు తల్లివేరు 'నేను' కావున కొమ్మలతోపాటు ఈ 'నేను'ను కూడ నశింపజేసినచో, అది తిరిగి మొలకవేయకుండ నశించును. వాసనానాశముచే మనోనాశము కలుగును.

458. వైరాగ్యము, వాసనాత్యాగము లనువాటిచే మనస్సును పలుచపరచవలెను. ఇటులనున్న మనస్సును 'తనుమానసి' యందురు.

459. శక్తి, పదవి, ధనము, పాండిత్యము అనునవి 'నేను' అను 'అభిమానము'ను బలపరచును. ఇవి మనస్సును కూడ చిక్కగాచేయును. కావున మనస్సుయొక్క జటిలత్వమును పారద్రోలవలెననిన పై వాటినన్నిటిని వదలవలెను.

460. హఠయోగరీత్యా "ప్రాణ నిరోధనము" వలన గాని,రాజయోగరీత్యా మనస్సుయొక్క చంచలత్వము (యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః) నాపుజేసిగాని మనస్సును నశింపజేయవచ్చును. ప్రాణము - మనస్సు ఒకేలంకె యందుండుటచే ఈ రెంటిలో ఏ ఒక్కదానిని నిరోధించినను రెండునూ స్వాధీనమగును. గాలిలేకుండ చేసినచో దీప మారిపోవును. దీపము నార్పుటచే గాలి తనంత తానే పోవును. ఇదేరీతిని ప్రాణము మనస్సు సంబంధము కలిగియున్నవి. ధ్యానసమయమున శ్వాస చాల మందగించియుండును. ఇదియే ధారణచే ప్రాణము తనంతతానే ఆగిపోవుననుటకు దృష్టాంతము.

461. "ప్రాణాయామము" మనోనాశము చేయజాలదు. వృత్తులుమాత్రము కొంతకాలమువరకు అణగియుండును.

462. హృదయపద్మమందలి పరమాత్మ భావనను ఎల్లప్పుడు కలిగియుండుటయే సహజ కుంభకము. ఇందువలన

మనస్సు హృదయమందు లయించును. ఇదే ఉత్తమోత్తమ స్థితి. మనస్సు తనలో తాను లయించుటయే పరమానందము.

463. ఆత్మజ్ఞానముచే మనోనాశము కలుగును. ఇట్టి జ్ఞాని, అతనిదృష్టి, చూచు పదార్థము – అంతయు నొక్కటే యగును.

464. నీ వొకచోట ప్రశాంతముగ కూర్చొని, నీవు తలచెడి ప్రతి విషయమును ఈ ఒక్క జీవితమునకు సంబంధించినదేననియు, నీ ఒక్క జీవితము, అందుకు సంబంధించిన కృత్యాదులు భగవంతుని యందలి ఒక అంశమనియు తలంచుచో, ఈ శరీరము, మనస్సు-భౌతికరూపమున కన్పించ జాలవు. ఏలనన, నీరూపము (మనస్సు, శరీరము) ఒక అంశ మాత్రమేనని నీకు తోచినదిగదా! అందుచే నీ మనస్సు, నీ శరీరమే- నీ ఈ రెండే పూర్ణమైన రూపములని నీవనుకొన జాలవు. అందుచే నీకాపరమాత్మభావమున్నూ, పరమాత్మ యందొక అంశననెడి భావమున్నూ నిలచును.

465. 'నేను' యొక్క సత్యస్వభావమును కనుగొనగల బ్రహ్మజ్ఞానము మనస్సును నాశమొనర్చుటకు అగ్నివంటిది. అదే గీతయందు చెప్పిన జ్ఞానాగ్ని. "జ్ఞానాగ్నిః సర్వకర్మాణి భస్మసాత్ కురుతేఽర్జున-జ్ఞానమను అగ్నిసర్వకర్మలను['నేను'తో సహా] భస్మమొనర్చివేయును [గీత 4-37.]

466. మనస్సు ప్రపంచమునంతను రెప్పపాటులో సృష్టించుటకు నాశమొనర్చుటకు సమర్థమైయున్నది. ఆత్మ భావనను కలిగింపకుండ చేసెడి ఈ మనస్సును, వాసనా

నాశము, ప్రాణనిరోధము, బ్రహ్మవిచారము లేక మహావాక్య చింతనములలో దేనిచేనైన చంపివేయుము.

467. సత్సంగమువల్లను, యోగవాసిష్ఠము, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రములు, ఆత్మ పురాణము, సర్వవేదాంత సిద్ధాంత సారసంగ్రహము, శంకరుని అపరోక్షానుభూతి మొదలుగాగల ఆత్మజ్ఞానమును కలిగించు గ్రంథపఠనవల్లను, అజ్ఞానముతో నిండియున్న యీ మనస్సును చంపుము.

మనస్సును స్వాధీన పరచుకొనుట

9

468. "మనోజయ ఏవ మహాజయః - మనస్సును జయించుటే గొప్ప విజయము" "మనజీతా, జగత్ జీతా" మనస్సును జయించుటయన ప్రపంచమును జయించుటని అర్థము.

469. ఈవైపున స్థూలద్రవ్యము, ఆవైపున పరిశుద్ధాత్మ, మనస్సే రెండు ఒడ్డులను కలపెడి వంతెన. కావున ఈ వంతెనను దాటుము (మనస్సును జయించుము). నీకు బ్రహ్మ లభించును.

470. కోరికలు లేకుండ చేసికొనుట, అహంకారమును నశింపజేయుట, సంకల్ప వినాశము-, వీటన్నిటి భావము మనోనాశ మొనర్చుటయే.

471. మనస్సునలేచు ప్రతి సంకల్పమును చంపివేయుము. ఇందువలన మనస్సు స్వాధీనపడును.

472. ఎల్లప్పుడు దేవుని గురించి తలచుచుండుము. సులభముగ మనస్సు వశపడును.

473. మనస్సును వశపరుచుకొనుటకు రెండు ప్రధాన విషయములు గలవు. (1) ప్రాణనిరోధము, (2) సంగత్యాగము (ప్రజా సమూహములకు దూరముగ నుండుట). రెండవదాని భావము ప్రపంచమునకు, ప్రాపంచిక విషయములకు దూరముగా నుండుట.

474. 'మనస్సు' సంకల్ప – వికల్పములకు కారకురాలు. కావున దీనిని స్వాధీన మొనర్చుకొనవలెను. మనస్సును నిరోధించుటకు కుంభకము (ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల నాపుట) ఆవశ్యకము. కావున నీవు ప్రతిదినము కుంభకమును చేయవలెను. పూరకము, కుంభకము, రేచకము (గాలి పీల్చుట, ఆపు చేయుట, గాలివిడచుట)లను క్రమముగ నభ్యసించవలెను. అందువలన మనస్సుకు ఏకాగ్రత లభించును. కుంభక మొనర్చు కాలమును క్రమమైన అభ్యాసము, సరియైన ఆహారములచే అధిక మొనర్పవలెను. యోగసాధన యందు తీర్ణుడైన గురువు నొద్ద కుంభకము నభ్యసించవలెను. ఇది హఠయోగ విధానము.

475. నీ కోరికలను నెరవేర్చుకొనకుము.

476, శమము, దమముల నభ్యసించుటచే మనశ్శాంతి (ఉపరామత) లభించును.

477. ఇంద్రియములను జయించి, మనస్సునకు గల అజ్ఞానమును నాశ మొనర్చినప్పుడే పవిత్రుడగు గురువు చేసిన బోధనలు లాభకారు లగును.

478. బ్రహ్మవిచారణ, ప్రాణాయామము, జపముల వలననే పూర్ణముగ మనస్సువశపడును. తదితర పద్ధతులన్నియు వీటికి సహాయకములే.

479. ప్రాణాయామము మనస్సు నందలి అపరిశుద్ధతను, రాజసిక తామసికములను తొలగించి సంకల్పములను క్రమక్రమముగ లేకుండ చేయును.

480. మనస్సు వశపడిన పిదప, నీవు ఒక పట్టణమందలి మేడయందున్నను, హిమాలయ మందలి గుహ యందున్నను ఒకటే.

481. మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటవల్ల శరీరము కూడ స్వాధీన మగును. కావున మనస్సును జయించి శరీరమును బానిసగ చేసికొనుము.

482. మనో నిరోధము వల్ల ఏ విధమైన వృత్తియు నుండదు. కాని శూన్యవృత్తి యుండును. ఇందువలన సంస్కారములు నశించవు.

483. మనస్సును జయించినవాడే నిజమగు బలశాలియు మహారాజున్నూ. కోరికలు, కామములు – అనువాటిని జయించినవాడే నిజమగు భాగ్యశాలి.

సమాధి

10

484. ధ్యానమునందు మనస్సొకే విషయమున పూర్తిగా లయమై యుండుటను సమాధి యందురు. ఆసమయమున మనస్సు తనను ధ్యానవిషయముగనే తలంచును. ధ్యాని –

ఆతని చేతిద్వారా చేయుటకు దేవుడే సంకల్పించెనని తలచవలెను.

487. 'సమాధి'లో వినుటగాని చూచుటగాని వుండదు. భౌతిక లేక మానసిక చైతన్యముండదు. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమొక్కటే వుండును. నీ నిజస్వరూపమగు 'సత్తు' మాత్రమే యుండును.

488. 'తురీయము' బ్రహ్మలో మనస్సు ఐక్యమగు ఒక స్థితి. ఇది అఖండ బ్రహ్మానందముయొక్క చతుర్థ భూమిక. ఇదే ముక్తి లేక మోక్షము.

489. ఇచ్చట మరియొక మూడింటి సముదాయము గలదు. ఈ మూడింటిని సాధనసమయమున మానసికముగ తలచుము. ఇందువలన మిక్కిలి లాభము కలుగును. (1) ధ్యానము, (2) దేవునియందు నిండియుండుట (3) దేవుడు తాను ఒకటేనని తలచుట.

490. ఆత్మపై ధ్యానము నిలుపుము. ఆత్మలో మనస్సును నింపియుంచుము. అందువలన భ్రమరకీటక న్యాయమువలె మనస్సు బ్రహ్మముగనగును. నీ వెటుల తలచిన నటుల కాగలవు. బ్రహ్మనని తలచుటచే బ్రహ్మవు కాగలవు.

491. ఉప్పుతో చేయబడిన ఒకబొమ్మ నీటియందు కరగి కలసిపోయిన రీతిని, నిర్వికల్పసమాధియందు మనస్సు బ్రహ్మములో ఐక్యమగును.

492. చిత్తశుద్ధితో గాఢముగ వేదాంత గ్రంథములను చదువుటకూడ ఒకవిధమగు సమాధియే. ఇందువలన మనస్సు ప్రాపంచిక సంకల్పములు లేనిదిగ నగును.

493. సుషుమ్నానాడిపై నెక్కునప్పుడు మూలాధారచక్రమువద్ద గల బ్రహ్మగ్రంథి, మణిపూరచక్రమువద్ద గల విష్ణుగ్రంథి, ఆజ్ఞాచక్రము వద్దగల రుద్రగ్రంథి; అనబడు మూడు గ్రంథులను ఛేదించవలెను. ఈ గ్రంథులు కుండలినీ శక్తిని పై కెక్కనివ్వవు. భస్త్రిక ప్రాణాయామము ఈమూడు గ్రంథులను ఛేదించగలదు. ఇటుల చేయుటవలన సర్పమువలె మూడున్నరచుట్లు చుట్టుకొని ముఖమునుక్రింది వైపుకలిగియుండి మూలాధారచక్రమందు శయనించియున్న కులకుండలినీశక్తి లేచి తల పైభాగమునగల సహస్రారచక్రము వైపుకు పోవును. ఆ పోవునప్పుడు తనతోపాటు మనస్సును ప్రాణమును కూడ తీసికొనిపోవును. అప్పుడు ప్రాపంచిక ధ్యాస సాధకున కుండదు. సమాధి ప్రారంభమగును.

494. అహంకారమును నాశమొనర్చుటకు నాల్గు పద్ధతులు గలవు. రెండు అద్వైత పద్ధతులు (అనుకూల ప్రతికూలములు), ఒకటి భక్తులపద్ధతి (ఆత్మనివేదనము) ఒకటి నిష్కామ కర్మయోగుల ఆత్మత్యాగము. వేదాంతులయొక్క ప్రతికూల భావనయందు "నేను శరీరమును, మనస్సును కాను," అని తలచెదరు.

495. "బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యా జీవో బ్రహ్మైవ నా పరః – బ్రహ్మయే నిజము; జగత్తు అసత్యము. జీవుడు – బ్రహ్మ ఒకటే" ప్రపంచమన శరీరముకూడ. ఈ భావముపై ధ్యాన మొనర్చుము. 'అహం' నశించును. అనుకూలపద్ధతి 'అంతయు ఆత్మయే!" సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ – అంతయు బ్రహ్మయే. బ్రహ్మకు మినహా వేరెద్దియు లేదు."

496. నేను, వాడు, నీవు, పాత్ర, గుడ్డ (నానాభావము, ద్వైత భావము) అనుభావము లేకుండ నుండుము. దీనికి మారుగ బ్రహ్మభావమును కలిగియుండుము. మనస్సు యొక్క సంకల్ప వికల్పములను నాశ మొనర్చును. ఇదియే బ్రహ్మనిష్ఠ లేక అద్వైత నిష్ఠ.

497. చెరువునందుగల నీరు ఎండిపోవుట వలన, నీటి యందు కనిపించు సూర్య ప్రతిబింబము కూడ కన్పించకుండ పోవుచున్నది. అదే రీతిని మానస సరోవరము (Mind-lake) ఎండిపోవుటచే అందు ప్రతిబింబించుచున్న చైతన్యము (చిదాభాస) కూడ నశించును. అందుచే జీవాత్మ లేనిదగును. అప్పుడొక పరమాత్మయే నిలచును.

498. బ్రహ్మసంసర్గము కలిగియుండుటచే నీ సంశయములు, కర్మలు అన్నియు నశించును.

"భిద్యతే హృదయగ్రంథి శ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః
క్షీయన్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్ దృష్టే పరావరే॥"

499 శస్త్రచికిత్స నభ్యసించు. విద్యార్థులు కల రను కొనుము. వారికి నేర్పుటకుగాను ఒక కత్తిని నీటియందు తామరకాడనుంచి యిచ్చి, ఆచాకు యొక్క మొనగుచ్చి తామరకాడను పైకి తీయుమని యనుకొనుము. మూర్ఖుడైన వాడు తొందరచే కాడను రెండుతుంపులుగానైన చేయును లేక నీటిలోనికి మునిగి పోవులాగునగానైన చేయును. మరొక మూర్ఖుడు గలడు; అతడు తెగునేమో, లేక నీటియందు మునిగిపోవునేమోయను భయముచే దానిని తాకనేలేదు. తెలివిగల వాడగు మరొకడు కత్తిమొనతో కొట్టు బెబ్బ

తొందరగను, నెమ్మదిగను వుండకుండ సరిగ గుచ్చుకొను రీతిని కొట్టి, పని నెరవేర్చుకొనును. అదే రీతిని ధనార్జనకూడ చేయును.

500. ఇదేమాదిరి మరియొక ఉదాహరణ గలదు. ఒక నావికుడు గలడు; అతడు గాలివీత తీవ్రముగా నున్నప్పుడు నావను అతిత్వరగ నడపించెను. మరొకప్పుడు గాలి బాగా వీచ నందున నావను నెమ్మదిగ పోనిచ్చెను. మరొక తెలివిగలవాడు గాలివీత తక్కువగా నున్నప్పుడు నావను తొందరగను, గాలి వీత ఎక్కువగా నున్నప్పుడు ఒక మాదిరి వేగముతోనూ పడవను నడపి తన గమ్యస్థానమునకు సుఖముగ చేరెను.

501. ఇదేరీతిని సమాధిని పొందెడి లక్షణములు కని పించి నప్పుడు సాధకులు అమితపరిశ్రమ చేసి అతి త్వరలో సమాధిని పొందవలెనని ప్రయత్నించెదరు. అతిపరిశ్రమ వలన మనస్సు చీకాకు పడును. అందువలన వారికి సమాధి సిద్ధించుటలేదు. మరొకడు అమితశ్రమ వలన కలుగు నష్టమును తెలిసికొని తీవ్రమైన ప్రయత్నమును చేయనే చేయడు; అందువలన అతనికి సమాధి లభించుటలేదు. మరొక తెలివిగలవాడు సమానముగ పరిశ్రమచేసి ఎక్కువ తొందర, ఎక్కువ నెమ్మది లేకుండ నుండి సమాధిని పొందుచున్నాడు. తెలివిగలవాడీ రీతిని చేయవలెను.

502. మొదట మనస్సును జపము, ప్రాణాయామము, సత్సంగము, స్వాధ్యాయము, దానము, యజ్ఞము, తపస్సు, స్వార్థరహితమైన సేవలచే పరిశుద్ధ పరచుము. ఆపైన మన స్సును దేవునిపై నిలుపుము. మానసికకరణములను ఆధ్యా

త్మిక కిరణములతో ఐక్యపరచుము. ఆపైన సహజముగ సమాధి సిద్ధించును.

జ్ఞానియొక్క మనస్సు

11

503. ఆత్మను తెలిసికొని పవిత్ర వాసనలచే కర్మలొనర్చువారికి పునర్జన్మ వుండదు. అట్టి జ్ఞానులందలి మనస్సు సాత్త్వికముగ నుండును.

504. పువ్వులు, పండ్లు విత్తునం దణగియున్నటుల, జ్ఞానమునకు కారణభూతమైన యీ సత్త్వము హృదయమందు వసించును. జీవన్ముక్తులయందుకూడ సాధారణమనస్సు నసించినప్పటికీ సాత్త్వికమనస్సు నసించదు. మనస్సునదే లేనిచో ప్రాపంచికవ్యవహార మెట్లు సాగును ? ఆతడు ప్రాపంచిక విషయములు, సౌఖ్యములందున్నప్పటికీ వాటిచే ఏ విధమగు ఆనంద ఖేదములు పొందకుండ, తామరాకును నీరంటని రీతిని మెలగుచుండును.

505. ఇట్టి సాత్త్వికమనస్సుగల జ్ఞాని లక్షణము లీ దిగువ రీతి నుండును. అతనికి కోపము, కోరిక, కామసంకల్పము లనునవి వుండవు. సమదృష్టి కలిగియుండును. అతనికి బాధలు కలిగినప్పటికీ వాటిచే మనస్సు వికలముగాదు.

506. జ్ఞానియొక్క మనస్సును మనస్సనరు. దానిని తత్త్వ (సత్య) మందురు. రసయోగముచే రాగి బంగారుగా మారినటుల జ్ఞానియొక్క మనస్సు మారిపోవును.

507. జ్ఞాని తనను బ్రహ్మస్వరూపముగ తలచి తన మనస్సు శరీరము లనునవి లోకవ్యవహారార్థమై ఏర్పడిన పరికరములుగ తలచును. కాని అజ్ఞానియో, తనను—శరీరమును ఒకటిగా తలచి నాశనమగుచున్నాడు.

508. జీవన్ముక్తుని మనస్సుయొక్క ప్రకృతిని గమనించుము. ఎట్టి పరిస్థితియందైనను సమత్వముకలిగి ఒడుదుడుకులు లేకుండనుండును. విషయవాసన లేమాత్రము నుండవు. ఏవిధమైన ద్వంద్వము లాతనిని బాధించవు. అందుచే ప్రశాంతుడై యుండును. సుఖ – దుఃఖము లేమాత్రము బాధింపవు. సుఖముచే సంతోషము, దుఃఖముచే శోకమునొందడు. అపరిశుద్ధ వాసనలేమియు నుండవు. ప్రాపంచిక విషయముల కతీతుడై వుండును.

509. వివిధవిషయముల ననుభవించుచున్నందువలన కలుగు మార్పులేవియు లేకున్నచో అట్టి మనస్సును బ్రహ్మ మనవచ్చును.

సాధారణ సూచనలు

12

510. అంతర్ముఖవృత్తిని కలిగియుండుము. నీలోని దోషములను తెలిసికొనుము. ప్రశాంతమైన గదిలో ఏకాంతముగ కూర్చుని మనస్సుచేయు పనులను గమనించుము. అందుపై నీ స్వభావము మారుటకు ఒప్పుకొనును. నీదోషములను తొలగించుటకువలయు క్రమమైన పద్ధతిని తెలిసికొనుము. ఎడతెగని

సాధనచేయుము. వారమునకు, పక్షమునకు లేక మాసమున కొకమారు నీయంబట్టి అభివృద్ధి కలిగినదో గమనించుము. నీ అభివృద్ధిని గురించిన దినచర్యను కలిగియుండవలెను. నీవు కోరిన ఫలిత మేదేని ఒక పద్ధతిచే లభించకున్న మిశ్రమ పద్ధతిచే అట్టి ఫలితము పొందుటకు ప్రయత్నించుము. (యోగ విధానము, విచారణ).

ఓర్పు, పట్టుదల, ఆసక్తి, శ్రద్ధ, సమ్మకము, ఉత్సాహము, దృఢనిశ్చయము—అనునవి సాధకునకు కావలసిన యోగ్యతలు. ఈలక్షణము లన్నియునున్ననే జయముకలుగును. ఆధ్యాత్మిక మార్గ మనేక కష్టములతో నిండియున్నది. వేలకొలది మనుష్యులలో ఏ కొద్దిమందియో అభ్యసించెదరు. వారిలో చాల కొద్దిమంది జయమును పొందుదురు. అనేకులు చివర వరకు పోవుట కష్టముగతోచి మధ్యయందే మానివేయుదురు. ధృతి, ధైర్యము, ఉత్సాహము గలిగియున్న ధీరుడే సచ్చిదానంద స్థితిని చేరగలడు.

511. నీ వేదైన వస్తువు లేక మనుష్యుని చూచి నప్పుడు ఆతనిని లేక దానిని ఆత్మ లేక నారాయణునిగా తలచుము. ఇటుల అభ్యసించుచున్నచో కొంతకాలమునకు నామరూపములు పోవును. ఆత్మ లేక నారాయణుడు మాత్రమే ప్రకాశించును. ప్రాపంచికభావము ఇందువలన లేకుండ పోవును. ఇట్టి స్థితిని పొందుటకు చాలకాలము పట్టును. ఎడతెగని పట్టుదల, ఓర్పు యిందుకు కావలెను. ఇటుల చేయుటచే ప్రతిచోటున నీవు ఆత్మను లేక నారాయణునే చూతువు. సాధనచేయు సమయమున నీపూర్వ సంస్కారములు నిన్ను

యర్థము సులభముగా బోధపడదు. కావున నీ గురువు తప్పక కావలెను. హఠయోగగ్రంథములలో గంగా యమునా సంగమమువద్ద పవిత్రస్థలమందున్న కాష్ఠగము సేయుని విధవ కూర్చొని యున్నది.” అని వ్రాయను దీని అర్థమేమి?

ఆ స్థానమందున్న విధవయువు సుషుమ్నానాడి. గంగా యమునలు పింగళ, ఇడ లను నాడులు. హఠయోగశాస్త్రములో ఇటువంటియను సర్థమిచ్చు ఒక మాటగలదు! ఇష్టని యన ‘అధిష్ఠాన దేవత’ యని యర్థము. రామాయణమునకు కూడ అంతరార్థము గలదు. రామాయణ మన మనస్సును సరిపరచుకొనుట. దశకంఠుని చంపుట యన కాదు, క్రోధాది దశవిధ దుర్వృత్తులను చంపుట. సీత యన మనస్సు. రాముడు పరబ్రహ్మ. సీతను లంకనుండి తెచ్చి రామునికిచ్చుటయన మనస్సనెడి సీతను లంకయనెడి దుర్వృత్తులనుండి మరల్చి రాముడను బ్రహ్మలో ఐక్యపరచుట. అయోధ్య యన సహస్రారచక్రము.

516. ధ్యానముచేయు చోటునందే విధమగు శబ్దము కలుగరాదు. అది మనస్సును చెదరగొట్టును. అర్థముగల శబ్దము మరింత విఘ్నకారి.

517. సన్న్యాస మొక మానసికస్థితి. మనస్సు అపరిశుద్ధముగ నున్నవాడు కషాయవస్త్రములు కట్టినను సన్న్యాసికాడు. మానసిక పారిశుధ్యమును కలిగి, సుఖదుఃఖము లనువానిచే బాధింపబడనివాడు సమస్త ప్రాపంచిక వ్యవహారముల నొనర్చు

న్నను అతనిని తామరాకును నీరంటని యటుల ఏవిధమగు ర్మలు అంటవు.

518. మనస్సున వైరాగ్యోదయము కలుగుటచే ధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యపు కోటగోడలు తెరువబడును.

519. మంత్రమందు మహత్తరమైన శక్తిగలదు. అవి నస్సును పరిశుద్ధపరచును. వైరాగ్యమును కలిగింపజేయును. ంత్రమువల్ల ఈశ్వరసాక్షాత్కారము కలుగును. ప్రహ్లాదుడు, ాల్మీకి, ధ్రువుడు మొదలగువా రట్టివారలే.

520. నేటి కాలపు ప్రజలు హఠయోగ, రాజయోగము ంటలి సాధనలనుచేసి జయమును పొందుటకు కావలసిన శక్తి నివారుగనున్నారు. అందువలన వారు వీటిపై గల విశ్వాస ును కోల్పోయిరి. కావున భక్తియోగము అందరికి అను ాలమైనది, క్షేమ కరమైనది అయివున్నది. ఎవరైనను దేవుని ామమును జపించ వచ్చును. భక్తి పూర్తిగా విజృంభించుటచే ాధకుడు సహజముగ బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందును.

521. మౌనధారణ నభ్యసించు ప్రారంభస్థితిలో చాల ష్టముగను, అసంభవముగను తోచును. కాని దృఢ ప్రతి తో నుండి మనస్సును దేవునిపైలగ్నమొనర్చిన సులభముగా ౌనధారణ చేయగలుగుదువు.

522. యోగి తన సూక్ష్మశరీరమును భౌతికశరీరము ంచి వేరుజేసి రెప్పపాటులో ఎంతదూరమునకైన వెళ్ళి ిగివచ్చి మరల తన శరీరమందు ప్రవేసించగలడు.

523. నీ భవిష్యమందలి మరుజన్మ ఎక్కువగ ఈ జన్మయందు చేయు కర్మలపై నాధారపడియుండును. ఏక్షమైన అపాయము లేకుండ ప్రపంచమున ఎన్నో పనుల చేయవచ్చును. కావున సాధకులు సన్మార్గస్థుల యున్నచో వారికిది చాలావరకు తోడ్పడగలదు.

524. దేవునితో నీకు ఎడబాటును కలిగించున మనస్సు. నీకు దేవునకు మధ్య మనస్సనెడి గోడయున్నది. భక్తి 'ఓం'చింతనలచే ఈ గోడను పడగొట్టి ఈశ్వర సాక్షాత్కార మొనర్చు కొనుము.

వాసుదేవాప్రెస్, హైదరాబాదు.